

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**ESTUDO DA RELEVÂNCIA DA ORGANIZAÇÃO DA
PERSONALIDADE NA REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO
DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS**

Inês Rodrigues Fernandes Gonçalves Dias

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Área de especialização em Psicologia Clínica e da Saúde/ Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa)**

2021

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**ESTUDO DA RELEVÂNCIA DA ORGANIZAÇÃO DA
PERSONALIDADE NA REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO
DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS**

Inês Rodrigues Fernandes Gonçalves Dias

Dissertação orientada pelo Professor Doutor Nuno Conceição

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Área de especialização em Psicologia Clínica e da Saúde/ Psicoterapia Cognitiva-
Comportamental e Integrativa)**

Agradecimentos

Primeiramente, quero agradecer ao Professor Doutor Nuno Conceição e ao Professor Doutor António Branco Vasco pela disponibilidade e transmissão de conhecimento durante o meu percurso académico e ao longo do presente trabalho.

Ao Professor Bruno Faustino, por estimular a minha autonomia, pelo incentivo e entusiasmo, e pela partilha de conhecimentos ao longo do desenvolvimento da presente investigação.

Aos meus colegas de tese, pela entreaajuda, partilha e disponibilidade.

Ao meu pai por me mostrar todos os dias que “burro velho aprende línguas” e que o amor está na tolerância, compreensão e partilha.

Ao meu irmão, sobrinha e cunhada por me mostrarem que o amor nem sempre assume uma forma convencional, pela aceitação incondicional e por serem uma fonte de inspiração. Obrigada por me mostrarem que a família é a herança mais preciosa que tenho.

À Madalena por ser a companheira de todas as horas, pelo amor e aceitação, e por ter tornado esta jornada mais familiar. Obrigada por todos os momentos de alegria, tristeza e desespero compartilhados ao longo deste percurso.

Aos meus amigos, Mafalda, Vouga e Miguez pela compreensão, carinho, partilha, companheirismo e por acreditarem nas minhas capacidades, por vezes, mais do que eu. Obrigada por me ajudarem a regular a satisfação das minhas necessidades nos momentos mais difíceis.

À Ana pela entreaajuda, companheirismo e pela sua contribuição para o meu desenvolvimento pessoal.

Aos participantes que cederam o seu tempo para responder aos questionários e que tornaram esta investigação possível.

Esta dissertação é dedicada à minha mãe e avó, duas forças da natureza, por serem um

exemplo de transcendência, superação, força e a minha maior fonte de inspiração.

Agradeço a todos por me mostrarem que somos “talentos potenciais em processos graduais” e por me acompanharem nesta jornada acadêmica e de vida. Trago em mim um pouco de todos vós e nada disto seria possível sem o vosso apoio.

Resumo

A investigação prévia mostra que o sistema emocional está fortemente relacionado com o grau de regulação das necessidades e com a organização da personalidade. Adicionalmente, encontrou-se, à luz do Modelo dos Cinco Fatores, que a estrutura da personalidade explica parte da variância na satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento. Neste sentido, a presente investigação procurou esclarecer, identificar e diferenciar em que medida os cinco domínios da personalidade e a alexitimia se relacionam entre si, e quais os seus contributos diferenciais para a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, para o bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia, à luz do Modelo de Complementaridade Paradigmática. Para o efeito, foram aplicados cinco instrumentos a uma amostra não-clínica composta por 103 sujeitos. Os resultados mostram que existe uma associação forte entre os domínios neuroticismo, extroversão e conscienciosidade, a alexitimia e a satisfação das necessidades psicológicas. Encontrou-se ainda que os cinco domínios da personalidade acrescentam valor explicativo na predição da variância da regulação da satisfação das necessidades psicológicas. Estes resultados contribuem, assim, para um maior esclarecimento do funcionamento humano e, por isso, para a conceptualização de casos e tomada de decisão clínica.

Palavras-chave: Necessidade Psicológica, Alexitimia, Bem-Estar Psicológico, Modelo de Complementaridade Paradigmática, Personalidade, Neuroticismo, Extroversão, Abertura à Experiência, Amabilidade, Conscienciosidade.

Abstract

Previous research shows that emotional system is strongly related to the degree of regulation of needs and the structure of personality. Additionally, it was found that the structure of the personality explains part of the variance in the satisfaction of autonomy, competence and relationship needs. Thus, this research sought to clarify, identify and differentiate to what extent the five domains of personality and alexithymia are related to each other and what are their differential contributions to the regulation of the satisfaction of psychological needs, well-being, psychological distress and symptomatology, in the light of the Paradigm Complementarity Model. For this purpose, five instruments were applied to a non-clinical sample composed by 103 subjects. The results show a strong association between the domains of neuroticism, extraversion and conscientiousness, alexithymia and satisfaction of psychological needs. It was also found that the five personality domains add explanatory value in predicting the variance of the regulation of the satisfaction of psychological needs. Therefore, these results contribute to a greater clarification of human functioning and, consequently, to the conceptualization of cases and clinical decision-making.

Key-words: Psychological Need, Alexithymia, Psychological Well-Being, Paradigmatic Complementarity Model, Personality, Neuroticism, Extraversion, Openness to Experience, Amiability, Conscientiousness.

Índice geral

| | |
|---|----|
| Introdução | 1 |
| Enquadramento Teórico..... | 2 |
| Modelo de Complementaridade Paradigmática | 2 |
| Necessidades Psicológicas Vitais..... | 2 |
| Alexitimia..... | 3 |
| Traços de personalidade (Modelo dos Cinco Fatores)..... | 5 |
| Problemática | 8 |
| Método | 10 |
| Procedimento e amostra | 10 |
| Instrumentos | 12 |
| Questionário Sociodemográfico | 12 |
| Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades - versão reduzida (ERSN -43). | 13 |
| Inventário de Saúde Mental (ISM) | 13 |
| Inventário de Sintomas Psicopatológicos (ISP)..... | 14 |
| NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI)..... | 14 |
| Escala de Alexitimia de Toronto (EAT -20) | 15 |
| Pressuposto da normalidade | 15 |
| Resultados | 16 |
| Correlações..... | 17 |

| | |
|---|----|
| Regressões Lineares Simples | 19 |
| Regressões Lineares Múltiplas- <i>Stepwise</i> | 19 |
| Exploração de subamostra com sintomatologia clínica | 20 |
| Discussão | 21 |
| Limitações..... | 31 |
| Referências Bibliográficas | 33 |

Índice de quadros

Quadro 1. Médias aproximadas, desvios-padrão e amplitude: necessidades psicológicas (ERSN – 43), neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade, conscienciosidade, alexitimia (EAT-20), bem-estar e *distress* psicológicos (ISM), e sintomatologia (ISP).17

Quadro 2. Correlações entre alexitimia (EAT-20), neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade, conscienciosidade,(NEO-FFI) e necessidades psicológicas (ERSN – 43) face ao bem-estar, *distress* psicológico (ISM) e sintomatologia (ISP)..... 18

Índice de Anexos

Anexo A- ERSN -43 – Polaridades Dialéticas

Anexo B- Caracterização da amostra

Anexo C- Carta de apresentação do estudo

Anexo D- Consentimento informado

Anexo E- Questionário Sociodemográfico

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

Anexo G- Inventário de Saúde Mental (ISM)

Anexo H- Inventário de Sintomas Psicopatológicos (ISP)

Anexo I- NEO-FFI

Anexo J- Escala de Alexitimia de Toronto - 20 (EAT-20)

Anexo K- Teste de normalidade Kolmogorov–Smirnov

Anexo L- Teste de normalidade Shapiro-Wilk

Anexo M- Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla *stepwise* em relação à variável dependente regulação da satisfação das necessidades (ERSN-43).

Anexo N- Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla *stepwise* em relação à variável dependente bem-estar psicológico (ISM).

Anexo O- Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla *stepwise* em relação à variável dependente *distress* psicológico (ISM).

Anexo P- Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla *stepwise* em relação à variável dependente sintomatologia (ISP).

“... e concluo que todos, sem exceção, temos as lágrimas do diabo a correr-nos nas veias, como temos, se calhar, o sorriso de Deus a passar-nos no coração. Por isso somos tão bons e tão maus, tão incertos e contraditórios, capazes de grandes heroísmos e das piores vilezas. Todos nós.”

Rosa Lobato de Faria, *“O Pranto de Lúcifer”*

Introdução

O compromisso com a tentativa contínua de estabelecer pontes entre conceitos que interagem entre si na explicação do funcionamento humano é o único caminho para uma intervenção terapêutica com foco na singularidade de cada pessoa. Ao longo do tempo tem vindo a ser feito um esforço neste sentido, nomeadamente à luz do Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP) segundo o qual para alcançar o bem-estar psicológico a pessoa necessita de regular a satisfação das suas necessidades psicológicas (Vasco et al., 2018). No contexto do modelo têm vindo a ser realizadas inúmeras investigações que mostram como o *funcionamento esquemático* e as *dificuldades de processamento emocional* são as variáveis mais preditivas das dificuldades de regulação das necessidades psicológicas (Barreira, 2016; Castelo Branco, 2016; Faustino & Vasco 2019; Faustino & Vasco 2020; Fonseca, 2012). Ainda que exista vasta investigação no contexto do presente modelo, a mesma impulsiona a continuação de produção de conhecimento integrado e complementar.

Até ao momento a personalidade normal não foi estudada no contexto do MCP, e o Modelo dos Cinco Fatores (MCF), teoria que procura dar sentido às peças que constituem a personalidade, apresenta-se como uma das formas mais integrativas para o fazer. O MCF não oferece uma teoria explicativa da personalidade e, por isso, a presente investigação poderá dar-lhe o seu útil contributo ao explorar a sua relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia. Considerando o papel do sistema emocional na regulação das necessidades (Barreira, 2016; Castelo Branco, 2016) e na organização da personalidade (Baranczuk, 2019), torna-se relevante integrar também no presente estudo variáveis como a alexitimia. Assim, a presente investigação tem por objetivo contribuir para um conhecimento integrativo do funcionamento e bem-estar psicológico, bem como aprimorar a capacidade de conceptualização de casos.

Enquadramento Teórico

Modelo de Complementaridade Paradigmática

O Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP; Vasco; 2001; 2005) é um metamodelo de integração em psicoterapia e tem como objetivo auxiliar os terapeutas a entender e conceptualizar as situações clínicas de forma compreensiva, tendo por base que nenhuma das visões do mundo é superior a outra mas sim complementar. O modelo visa assim otimizar a compreensão dos casos clínicos de forma a melhorar a capacidade de tomada de decisões clínicas e, conseqüentemente, a empatia e responsividade face aos pacientes. Enquanto componentes essenciais, integra uma “teoria da adaptação”, uma “teoria da perturbação” e uma “teoria da intervenção” (Vasco, 2005). A presente investigação enquadra-se no MCP enquanto “teoria da adaptação” que salienta o papel das emoções como sinalizadoras da regulação de necessidades psicológicas vitais da qual depende a adaptação do indivíduo.

Necessidades Psicológicas Vitais

O MCP (Conceição, et al., 2021; Vasco, 2005) assume que as necessidades psicológicas são nutrientes vitais na promoção do bem-estar psicológico da pessoa e entende por necessidade psicológica “um estado de desequilíbrio orgânico provocado por carência ou excesso de determinados nutrientes psicológicos, sinalizado emocionalmente, e que tendem a promover ações externas e internas permitindo, assim, o estabelecimento de equilíbrio” (Vasco, 2013, p. 41). Como necessidades psicológicas vitais, considera sete polaridades de necessidades dialéticas (Faria & Vasco, 2011; Vasco, 2013): i. Prazer/Dor; ii. Proximidade/Diferenciação; iii. Produtividade/Lazer; iv. Controlo/Cooperação; v. Exploração/Tranquilidade; vi. Coerência do Self/Incoerência do Self; e, por fim, vii. Auto-estima/Auto-crítica (para detalhes ver Anexo A).

A regulação da satisfação das necessidades psicológicas supramencionadas é um processo contínuo de negociação e implica um balanceamento entre os polos de necessidades (Vasco, 2009) que não só interagem e exercem influência uns sobre os outros, como são adaptativos e precisam de ser satisfeitos. Assim sendo, o grau de regulação de uma necessidade influencia o grau de regulação da outra, e uma inadequada movimentação entre eles, expressa pela elevada regulação da satisfação de certas necessidades psicológicas e déficit de regulação de outras, promove *distress* psicológico (Conde & Vasco, 2013a) e sintomatologia (Sol & Vasco, 2013a).

Alexitimia

O MCP enfatiza o papel do sistema emocional na regulação da satisfação das necessidades psicológicas dado que para além de uma função orientadora, comunicativa e preventiva, as emoções têm também uma função de sinalização e de preparação para a ação (Vasco, 2013). No mesmo sentido, Greenberg e Paivio (1997) sugerem que as emoções têm um papel determinante na regulação das necessidades psicológicas na medida em que as sinalizam e promovem ações necessárias a essa mesma regulação. Segundo os autores, a cada emoção está associada uma necessidade e a cada necessidade uma tendência de ação.

Atendendo ao papel do sistema emocional na sinalização do grau de regulação das necessidades psicológicas, construtos como a Alexitimia predizem negativamente a regulação da satisfação das necessidades psicológicas (Fonseca, 2012) ao traduzirem um modo de funcionamento caracterizado por dificuldades nos processos de “consciência, experienciação, expressão, diferenciação e regulação emocional” (Silva & Vasco, 2010, p. 677). Ou seja, a dificuldade no processamento emocional que caracteriza a Alexitimia traduz uma dificuldade no acesso às funções supracitadas da emoção, prejudicando assim a regulação da satisfação das necessidades psicológicas vitais (Vasco, 2009).

Na definição da alexitimia podem ser discriminados três principais componentes: (a) dificuldade na utilização de uma linguagem apropriada para expressar e descrever sentimentos e diferenciá-los de sensações corporais; (b) uma capacidade de fantasiar e imaginar extremamente pobre; e (c) um estilo cognitivo utilitário, baseado no concreto e orientado externamente (Freire, 2010). Embora esta visão do construto compreenda também uma dimensão afetiva, as medidas de alexitimia mais comuns focam apenas os aspectos cognitivos (e.g., EAT-20; Bagby et al., 1994).

Considerando o papel do ambiente social inicial, mediado pelos cuidadores primários, no desenvolvimento emocional da criança durante os primeiros anos de vida, vários são os autores que encontram nos estilos de vinculação e socialização inseguros a origem do funcionamento alexitímico (Bagby & Taylor, 1999; Schore, 1994). Acontece que a pessoa alexitímica ao ser privada de ressonância emocional ou experienciar traumas, não teve oportunidade de desenvolver a capacidade de tomada de consciência emocional, processo cognitivo responsável pela tradução da emoção em sentimento (Freire, 2010).

Ogrodniczuk et al. (2005) ressaltam a importância de pensar na alexitimia como característica psicológica do pensamento, sentimentos e processos relacionados que origina dificuldades do ponto de vista terapêutico ao constituir um obstáculo à análise do paciente. No mesmo sentido, Helmes et al. (2008) defendem que a alexitimia pode ser considerada uma característica de personalidade aprendida e derivada de estratégias de regulação emocional, como a supressão (Prazeres, et al., 2000), que ao serem repetidas se instalam como funcionamento estável. Assim, a intervenção junto a pessoas alexitímicas encontra inúmeros desafios ao estar relacionada com grande parte das perturbações psiquiátricas (De Panfilis et al., 2015; Hendryx, et al., 1991; Webb & McMurrin, 2008) e à persistência de sintomatologia após terapia (Ogrodniczuk et al., 2004), justificando a importância de aceder a este tipo de

funcionamento, compreender a experiência subjectiva destes pacientes e, eventualmente, modificá-la.

A relevância desta variável para o presente estudo é salientada pela investigação prévia que mostra uma relação forte e negativa entre a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a alexitimia (Fonseca, 2012). A replicabilidade destes resultados é justificada pela necessidade de fornecer evidências adicionais dado a relevância do construto para a tomada de decisão clínica (Silva & Vasco, 2010) e o seu valor preditivo relativamente às variáveis em estudo (Fonseca, 2012).

Traços de personalidade (Modelo dos Cinco Fatores)

Ao longo do tempo tem vindo a ser destacado o papel do sistema emocional no desenvolvimento e organização da personalidade (Magai & McFedden, 1995), sendo este parte integrante da sua definição como veremos posteriormente.

As respostas emocionais indiferenciadas dos neonatos vão progressivamente desenvolvendo-se em emoções mais específicas (Baranczuk, 2019) através de comunicação emocional contingente e colaborativa com os cuidadores, possibilitando assim o desenvolvimento de indivíduos emocionalmente inteligentes (Gottman, 1997). Se, pelo contrário, o indivíduo tiver sido exposto a um ambiente adverso caracterizado por reduzida ressonância emocional, é provável que ao experienciar emoções desagradáveis adote estratégias e condutas desadaptativas (e.g., supressão, evitação) para satisfazer as necessidades sinalizadas por essas mesmas emoções. Ao serem repetidas, a experiência emocional e as estratégias adotadas para lidar com a mesma podem cristalizar-se em traços de personalidade (Avia & Sánchez, 1995). Embora se discuta (Vukasovic & Bratko, 2015) o carácter hereditário dos traços, a influência do ambiente não é descartada da equação. Os traços formam-se e

manifestam-se em interação social (Prentice et. al., 2019) e é a sua repetição neste contexto que faz com que sejam tendências estáveis de interpretar e agir no mundo.

Numa perspectiva semelhante, McCrae e Costa (2003), autores do Modelo dos Cinco Fatores da Personalidade, definem os traços de personalidade como as diferenças entre as pessoas em pensamentos, sentimentos, atitudes e padrões de comportamento. Embora o modelo não ofereça uma teoria explicativa para o desenvolvimento da personalidade, proporciona uma visão dimensional da mesma ao descrever tendências comportamentais, emocionais e cognitivas agrupadas em cinco grandes domínios universais (Costa & McCrae, 1992): i. Indivíduos com alto nível de neuroticismo (vs. Estabilidade Emocional) são caracterizados por maior vulnerabilidade ao stress, tendência a experimentar emoções desagradáveis (ansiedade, raiva, tristeza), autoconsciência e impulsividade em comparação com pessoas com baixo nível de neuroticismo; ii. Indivíduos com alto nível de extroversão (vs. Introversão) relatam maior atividade, necessidade de estimulação, procura por interações sociais, gregarismo, calor e tendência a experimentar emoções agradáveis em comparação com indivíduos com baixo nível de extroversão; iii. Pessoas com alto nível de abertura para a experiência (vs. Mente Fechada) são caracterizadas por maior abertura a sentimentos e emoções, imaginação, apreciação da arte e da beleza, curiosidade, ousadia, intelecto e liberalismo em comparação com pessoas com baixa abertura para a experiência; iv. Pessoas com alto nível de amabilidade (vs. Antagonismo) relatam maior franqueza, modéstia, confiança, obediência, ternura e altruísmo do que indivíduos com baixa amabilidade; v. Pessoas com alto nível de conscienciosidade (vs. Impulsividade) são caracterizadas por competência, ordem, empenho em realizações, obediência, autodisciplina e deliberação em comparação com indivíduos com baixo nível de conscienciosidade.

No que diz respeito à investigação prévia, foi encontrada ampla evidência da relação entre a alexitimia e a estrutura da personalidade à luz do Modelo dos Cinco Fatores. Barańczuk

(2019) reúne evidências oriundas de 25 estudos que sugerem que níveis mais altos de neuroticismo estão associados a maior alexitimia cognitiva, e níveis mais altos de extroversão, abertura à experiência, conscienciosidade e amabilidade estão associados a menor alexitimia cognitiva. Os traços de personalidade parecem assim desempenhar um papel especialmente importante ao aprofundarem a nossa compreensão de dificuldades como a alexitimia, bem como da estabilidade e maleabilidade do bem-estar subjetivo e psicológico (Anglim, et al., 2020).

Se por um lado existe ampla evidência sobre a relação entre o processamento emocional e os traços da personalidade, não existem até ao momento estudos que explorem o papel dos traços de personalidade na predição da regulação das necessidades psicológicas à luz do MCP. Apesar da escassez de estudos neste sentido, vários autores, com o propósito integrativo da presente investigação, defendem uma teoria da personalidade segundo a qual os traços são encarados como “ferramentas” ou estratégias para atender as necessidades psicológicas (DaYoung, 2014; Dweck, 2017; Prentice, et al., 2019). Dweck (2017) elabora uma teoria segundo a qual a motivação deriva de necessidades humanas que dão origem a metas concebidas para satisfazer essas necessidades. De acordo com a autora, ao procurarem atingir essas metas de satisfação de necessidades, as pessoas desenvolvem representações mentais das suas experiências que, por sua vez, orientam os objetivos futuros. Segundo esta lógica, os traços seriam entendidos como “padrões característicos e recorrentes de atos e experiências que traduzem representações e estilos de procura de metas que atendam às necessidades” (Dweck, 2017, pp. 690). Um conhecimento abrangente da personalidade implica assim compreender que necessidades as pessoas se esforçam para atender e como a personalidade é organizada para atender a essas necessidades. Por outro lado, num estudo levado a cabo por Prentice e Sheldon (2015), encontrou-se que os cinco domínios da personalidade explicam parte da variância na satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento. Assim,

a presente investigação propõe-se a dar continuidade aos estudos prévios de forma mais robusta e integrativa, ao esclarecer a contribuição dos traços de personalidade a par com a alexitimia para a regulação das necessidades psicológicas, bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia.

A relevância do presente estudo para o MCP é ainda salientada pelo alcance do Modelo dos Cinco Fatores que, ao encarar a personalidade como um contínuo entre o normal e a patologia (APA, 2013), oferece também uma compreensão das perturbações da personalidade. Embora o modelo não tenha sido projetado como uma medida de psicopatologia, ao avaliar os traços de cada um dos cinco fatores, permite obter uma compreensão mais holística da personalidade e das dificuldades do cliente, contribuindo com informação relevante para o diagnóstico (Costa & McCrae, 1992). Wiggins e Pincus (1989) mostram como os valores extremos nos dois sentidos do domínio Extroversão estão relacionados ora com personalidade histriônica (valores elevados) ora com personalidade esquizóide (valores baixos), fornecendo assim suporte empírico para o entendimento das perturbações de personalidade como expressões não-adaptativas e inflexíveis dos domínios da personalidade.

Problemática

O objetivo da presente investigação é estudar a relação entre os cinco domínios da personalidade (neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, conscienciosidade e amabilidade) e a alexitimia de forma a compreender a contribuição destas variáveis para a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia. A investigação prévia mostra que a alexitimia, ao representar uma dificuldade no processamento emocional, impacta a forma como a personalidade é organizada (Barańczuk, 2019) e a capacidade para regular a satisfação das necessidades psicológicas (Fonseca, 2012). Por outro lado, encontrou-se que os cinco domínios da personalidade acrescentam valor

explicativo na predição da variância da regulação da satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento (Prentice & Sheldon, 2015). Assim, apesar da inexistência de estudos sobre o papel da estrutura da personalidade na regulação das necessidades psicológicas à luz do MCP, é expectável que os cinco domínios da personalidade (neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, conscienciosidade e amabilidade) e a alexitimia se relacionem e contribuam para a explicação da regulação da satisfação das necessidades psicológicas, do bem-estar, do *distress* psicológico e da sintomatologia.

De acordo com a problemática apresentada pretende-se esclarecer as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: O domínio neuroticismo encontra-se positivamente associado com a alexitimia, com o *distress* psicológico e com a sintomatologia, bem como associado negativamente com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e com o bem-estar psicológico.

Hipótese 2: Os domínios extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade estão positivamente associados à regulação da satisfação das necessidades psicológicas e ao bem-estar psicológico, bem como negativamente associados com a alexitimia, com o *distress* psicológico e com a sintomatologia

Hipótese 3: Os domínios neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade predizem a regulação da satisfação das necessidades psicológicas .

Hipótese 4: A alexitimia e os domínios neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade acrescentam valor aditivo explicativo na predição da variância da regulação da satisfação das necessidades psicológicas.

Hipótese 5: A alexitimia, os domínios neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade, e a regulação da satisfação das necessidades psicológicas predizem o bem-estar psicológico, o *distress* psicológico e a sintomatologia.

Hipótese 6: Existem diferenças nos valores pontuados nos domínios neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade, na alexitimia e na regulação da satisfação das necessidades psicológicas entre uma subamostra não-clínica e uma subamostra clínica.

Método

Com o objetivo de explorar empiricamente a relação entre os cinco domínios de personalidade (neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, conscienciosidade e amabilidade), a alexitimia, a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, o bem-estar psicológico, o *distress* psicológico e a sintomatologia utilizaram-se cinco instrumentos.

Procedimento e amostra

A recolha da amostra foi feita segundo o critério de conveniência e através do preenchimento de cinco instrumentos disponibilizados numa plataforma online (Qualtrics) durante o período de março a abril de 2021. Os instrumentos utilizados foram a ERSN-43 (Anexo F), o ISM (Anexo G), o ISP (Anexo H), o NEO-FFI (Anexo I) e a EAT-20 (Anexo J), e a participação no estudo tinha a duração média de 70 minutos. Antes do preenchimento dos questionários foi disponibilizado via digital um consentimento informado (Anexo D), onde se informou o carácter confidencial da presente investigação bem como os critérios de participação. No final pediu-se aos participantes que enviassem para o email disponibilizado os consentimentos devidamente assinados. Como critérios para participação foram definidos: ter mais de 18 anos; ter no mínimo o 7º ano de escolaridade ou equivalente; e ter o português

como língua materna. Para a caracterização da amostra foi aplicado um questionário sociodemográfico (Anexo E).

A amostra da presente investigação foi constituída por 103 participantes. Dos 103 participantes, 81 (78,6 %) eram do gênero feminino, 19 (18,4%) do gênero masculino e 3 (2,9%) eram não-binários. A idade dos homens variava entre 19 e 62 anos ($M = 31,05$; $DP = 14,32$), a das mulheres entre os 18 e os 62 anos ($M = 32,53$; $DP = 13,62$), e dos não-binários entre os 18 e 23 anos ($M = 21$; $DP = 2,65$) – para detalhes sobre a caracterização da amostra ver Anexo B.

O *design* do presente estudo é de 6 X 4 com seis variáveis independentes (VI) – neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, conscienciosidade, amabilidade e alexitimia - e quatro variáveis dependentes (VD) – necessidades psicológicas, bem-estar psicológico, distress psicológico e sintomatologia. De acordo com as hipóteses, a VD necessidades psicológicas foi recategorizada como VI.

Os dados recolhidos foram passíveis de análise estatística recorrendo ao Statistical Package for Social Science (SPSS), versão 26. Para o tratamento estatístico dos dados, realizou-se o cálculo das médias, desvios-padrão, frequências e amplitudes.

Recorreu-se às correlações lineares de *pearson* com o objetivo de identificar o grau de associação entre os domínios neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, conscienciosidade e amabilidade (NEO-FFI), a alexitimia (EAT-20), a regulação das necessidades psicológicas (ERSN – 43), o bem-estar, o *distress* psicológico (ISM) e a sintomatologia (ISP) – hipóteses 1 e 2. A intensidade da associação entre variáveis foi interpretada como pequena ($.10 - <.30$), média ($.30 - <.50$) e forte ($\geq .50$) segundo Cohen (1988, citado por Pallant, 2007).

Numa segunda etapa, recorreu-se a regressões lineares simples para perceber em que medida os domínios neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e

conscienciosidade *predizem* a variância na regulação da satisfação das necessidades psicológicas (ERNS - 43) - hipótese 3.

Através das regressões lineares múltiplas *stepwise*, procurou-se averiguar o contributo das variáveis neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade, conscienciosidade (NEO-FFI) e alexitimia (TAS-20) na *predição* da variância da regulação da satisfação das necessidades psicológicas (ERNS- 43) – hipótese 4. Seguidamente, a variável regulação das necessidades psicológicas (ERSN – 43), foi recategorizada como variável independente de modo a perceber o seu contributo, juntamente com as restantes variáveis independentes, na explicação do bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia (ISP) – hipótese 5.

Por fim, decidiu-se explorar a possível existência de pessoas com sintomatologia clínica. Para tal, foi assumido o critério do ISP (≥ 1.7) (Canavarro, 1999) e encontrou-se uma subamostra de 12 indivíduos com sintomatologia clínica significativa. Seguidamente, recorreu-se ao teste não paramétrico de Mann-Whitney para a comparação das subamostras clínica e não-clínica – hipótese 6. A escolha deste teste prendeu-se com a dimensão da subamostra-clínica encontrada que, segundo o teorema do limite central, não cumpre os critérios de uma distribuição normal ($n > 30$) (Pallant, 2007).

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Foi aplicado um questionário sociodemográfico que incluía as seguintes variáveis: gênero, idade, nível de escolaridade completo, situação profissional, situação conjugal, diagnóstico de doença psiquiátrica, e acompanhamento psicológico, psicoterapêutico ou psiquiátrico.

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

A regulação da satisfação de necessidades psicológicas foi avaliada através da versão reduzida da escala de Regulação da Satisfação das Necessidades, um instrumento de autorrelato constituído por 43 itens (ERSN-43; Vasco et al., 2012) que avaliam catorze necessidades psicológicas organizadas em sete polaridades dialécticas, tal como postulado pelo MCP (Prazer/Dor; Proximidade/ Diferenciação; Produtividade/Lazer, Controlo/Cedência-Cooperação; Tranquilidade/Exploração Actualização; Coerência do Self/Incoerência do Self e Auto-estima/Auto-crítica). Este instrumento resultou da redução da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN; Vasco et al., 2012) e é respondido numa escala de Likert de 8 pontos em que 1 corresponde a “Discordo totalmente” e 8 corresponde a “Concordo totalmente”. A consistência interna para a amostra não clínica (N=224) foi muito satisfatória ($\alpha = .99$) (Faustino & Vasco, 2020a). No presente estudo a consistência interna da escala foi igualmente satisfatória ($\alpha = .96$)

Inventário de Saúde Mental (ISM)

O Inventário de Saúde Mental (ISM; Duarte-Silva & Novo, 2002), versão portuguesa do Mental Health Inventory (MIH; Ware et al., 1979), é um instrumento de autorrelato com 38 itens respondido numa escala de Likert com cinco ou seis pontos, consoante os itens. A Saúde Mental é considerada em duas dimensões, o Bem-estar psicológico e o *Distress* psicológico, avaliadas no presente estudo. A primeira é composta por 14 itens, distribuídos pelas subescalas Laços emocionais e Afeto positivo, e a segunda é constituída por 24 itens, distribuídos pelas subescalas Ansiedade, Depressão e Perda de controlo emocional/comportamental. De acordo com a concepção do instrumento, as dimensões bem-estar e *distress* psicológicos não são mutuamente exclusivas. Neste sentido, um elevado bem-estar psicológico não implica a ausência de *distress* psicológico. No que diz respeito à consistência interna do instrumento, a

mesma varia entre .73 na subescala de Laços Emocionais e .96 na Escala Total (Novo, 2004). No presente estudo, a consistência interna da “Escala Total” foi igualmente muito satisfatória ($\alpha = .97$).

Inventário de Sintomas Psicopatológicos (ISP)

A presença de sintomatologia foi avaliada pela versão portuguesa (Canavarro, 1999) do Brief Symptom Inventory (BSI; Derogatis, 1993), um instrumento de autorrelato constituído por 53 itens, e respondido numa escala Likert com 4 pontos, em que 0 corresponde a “Nada” e 4 corresponde a “Extremamente”. Este inventário é constituído por nove dimensões de sintomatologia (Somatização; Obsessões-Compulsões; Sensibilidade Interpessoal; Depressão; Ansiedade; Hostilidade; Ansiedade Fóbica; Ideação Paranoide e Psicoticismo) e três índices globais (Índice Geral de Sintomas; Índice de Sintomas Positivos e Total de Sintomas Positivos). O coeficiente de consistência interna da versão portuguesa do BSI foi de .93 para a pontuação total e variou entre .80 e .87 para as subescalas (Canavarro et al., 2017). No presente estudo a consistência interna para a pontuação total foi muito satisfatória ($\alpha = .96$).

NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI)

Para avaliar os cinco domínios de personalidade foi utilizada a versão portuguesa (Magalhães et al., 2014) do NEO-FFI (Costa & McCrae, 1989), formato reduzido da versão portuguesa do NEO-PI-R (Lima & Simões, 1997; 2006). O inventário de auto-descrição operacionaliza o Modelo dos Cinco Fatores (FFM) e é constituído por 60 itens (12 por dimensão) que avaliam cinco principais domínios: Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à Experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C). O instrumento é respondido numa escala de Likert de cinco pontos, de 0 (discordo fortemente) a 4 (concordo fortemente) e o tempo de preenchimento é de aproximadamente quinze minutos. Quanto à consistência interna, Magalhães et al. (2014) encontraram valores adequados para o domínio

Conscienciosidade ($\alpha=.81$), Neuroticismo ($\alpha=.81$), Extroversão ($\alpha=.75$), Amabilidade ($\alpha=.72$) e Abertura à Experiência ($\alpha=.71$). No presente estudo a consistência interna dos cinco domínios apresentou valores satisfatórios para os domínios do Neuroticismo ($\alpha=.91$) e Conscienciosidade ($\alpha=.88$) e adequados para os domínios da Extroversão ($\alpha=.78$), Abertura à Experiência ($\alpha=.74$) e Amabilidade ($\alpha=0.66$).

Escala de Alexitimia de Toronto (EAT -20)

A alexitimia foi avaliada através da versão portuguesa (Prazeres, 2008) da Toronto Alexithymia Scale (EAT-20; Taylor et al., 1992). A EAT-20 é um instrumento de autorrelato que inclui 20 itens respondidos numa escala de Likert de cinco pontos e agrupados em três fatores (subescalas): F1) Dificuldade em Identificar Sentimentos e em Distingui-los das Sensações Corporais da Emoção (sete itens); F2) Dificuldade em Descrever Sentimentos aos Outros (cinco itens); e F3) Estilo de Pensamento Orientado para o Exterior (oito itens). Existem cinco itens de cotação inversa, sendo que se pode obter um resultado global (somatório de valor atribuído a cada item) e um valor para cada fator (soma do valor atribuído aos itens da subescala). Quanto à consistência interna, Prazeres et al., (2000) encontraram valores muito aceitáveis para a escala Global da EAT-20 ($\alpha = .79$). No presente estudo a consistência interna para a pontuação total foi muito satisfatória ($\alpha = .84$).

Pressuposto da normalidade

Recorreu-se aos testes Kolmogorov–Smirnov e Shapiro-Wilk nas variáveis em estudo para verificar a normalidade da amostra da investigação. Relativamente ao teste Kolmogorov–Smirnov, as variáveis *alexitimia*, $D(103) = 0.009$, $p < 0.05$, *conscienciosidade*, $D(103) = 0.013$, $p < 0.05$, *amabilidade*, $D(103) = 0.005$, $p < 0.05$, *sintomatologia*, $D(103) = 0.009$, $p < 0.05$, e *regulação das necessidades*, $D(103) = 0.004$, $p < 0.05$, são significativamente não-normais (anexo K). No que diz respeito ao teste Shapiro- Wilk, as variáveis *regulação das necessidades*,

alexitimia e *sintomatologia* apresentam um $p < 0.05$ (anexo L). No entanto, de acordo com o teorema do limite central, quanto maior for a amostra ($n > 30$), mais seguros podemos estar de que as nossas variáveis se encontram distribuídas de acordo com a normalidade (Pallant, 2007). Neste sentido, a utilização de testes paramétricos é justificada pelo tamanho da presente amostra ($n=103$) que assegura a proximidade de uma distribuição normal (Pallant, 2007).

Resultados

Ao longo da análise estatística, e de acordo as hipóteses apresentadas anteriormente, as variáveis em foco são: os domínios neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade (NEO-FFI), a alexitimia (EAT-20), a regulação da satisfação das necessidades psicológicas (ERSN – 43), o bem-estar psicológico (ISM), o *distress* psicológico (ISM) e a sintomatologia (ISP).

No quadro 1 estão apresentadas as médias, desvios-padrão e a amplitude (min – max), dos domínios do *neuroticismo*, *extroversão*, *abertura à experiência*, *amabilidade* e *conscienciosidade* (NEO-FFI), da *alexitimia* (EAT-20), da *regulação da satisfação das necessidades psicológicas* (ERSN – 43), do *bem-estar psicológico*, do *distress psicológico* (ISM) e da *sintomatologia* (ISP).

Quadro 1. Médias aproximadas, desvios-padrão e amplitude: necessidades psicológicas (ERSN – 43), neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade, conscienciosidade, alexitimia (EAT-20), bem-estar e distress psicológicos (ISM) e sintomatologia (ISP).

| Variáveis | Média | Dp | Min-Máx | Amplitude |
|-----------------------------|-------|-------|------------|-----------|
| Neuroticismo | 3,14 | 0,82 | 1,17-4,75 | 3,58 |
| Extroversão | 3,32 | 0,55 | 2,08-4,50 | 2,42 |
| Abertura à Experiência | 3,63 | 0,54 | 2,50-4,92 | 2,42 |
| Amabilidade | 3,8 | 0,42 | 2,67-4,75 | 2,08 |
| Conscienciosidade | 3,55 | 0,65 | 1,67-5 | 3,33 |
| Necessidades (ERSN-43) | 5,76 | 1,06 | 3,14 -7,63 | 4,49 |
| Alexitimia (EAT-20) | 46,56 | 12,56 | 24-77 | 53 |
| Bem-Estar Psicológico | 41,47 | 15,94 | 3,57-79,76 | 76,19 |
| <i>Distress Psicológico</i> | 63,95 | 17,8 | 1,67-80,83 | 79,17 |
| Sintomatologia (ISP) | 0,85 | 0,6 | 0- 2,7 | 2,74 |

Dp = desvio-padrão; Min - Máx = valores mínimos e máximos das variáveis.

Correlações

Primeiramente, realizou-se uma correlação linear de *pearson* entre o valor global da alexitimia (EAT-20) e os domínios neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade (NEO-FFI).

Na exploração da hipótese 1 e 2, encontrou-se que a *alexitimia* (EAT-20) correlaciona-se de forma positiva forte com o *neuroticismo* ($r = .51, p < .01$), de forma negativa moderada com a *amabilidade* ($r = .41, p < .01$) e a *conscienciosidade*, e de forma negativa fraca com a *extroversão* ($r = .29, p < .01$) e *abertura à experiência* ($r = .25, p < .05$).

Ainda na exploração das hipóteses 1 e 2, encontrou-se que a *regulação das necessidades psicológicas* (ERSN-43) se correlaciona de forma negativa forte com o *neuroticismo* ($r = -.83, p < .01$), de forma positiva forte com a *extroversão* e a *conscienciosidade* ($r = .65, p < .01$), e de forma positiva fraca com a *amabilidade* ($r = .42, p < .01$) e a *abertura à experiência* ($r = .22, p < .01$).

Por fim, encontrou-se que a *regulação das necessidades psicológicas* (ERSN -43) correlaciona-se de forma negativa forte com a *alexitimia* (EAT-20) ($r = - .56, p < .01$).

Quadro 2. Correlações entre *alexitimia* (EAT-20), *neuroticismo*, *extroversão*, *abertura à experiência*, *amabilidade*, *conscienciosidade* (NEO-FFI) e *necessidades psicológicas* (ERSN - 43) face ao *bem-estar*, *distress psicológico* (ISM) e *sintomatologia* (ISP)

| | ERSN-43 | N | E | AE | A | C | EAT-20 |
|-----------------------------|---------|--------|--------|------|--------|--------|--------|
| Bem-Estar | | | | | | | |
| Psicológico | .80** | -.76** | .56** | .11 | .34** | .55** | -.56** |
| <i>Distress</i> Psicológico | -.721** | .82** | -.45** | .06 | -.22** | -.49** | .46** |
| ISP | -.69** | .77** | -.45** | -.02 | -.36** | -.44** | .55** |

Nota. N = Neuroticismo, E = Extroversão, AE = Abertura à Experiência, A = Amabilidade, C = Conscienciosidade

** p-value < .01

Regressões Lineares Simples

Recorreu-se a regressões lineares simples para perceber em que medida os domínios neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade (NEO-FFI) predizem a variância na regulação da satisfação das necessidades psicológicas (ERSN- 43) - hipótese 3.

Ao explorar a capacidade preditiva do domínio *neuroticismo* em relação à regulação da satisfação das necessidade psicológicas, encontrou-se que o mesmo explica 68,4% da variância na ERSN – 43 ($R^2 = .684$, $F = 221,278$ $p < .000$).

Seguidamente, procurou-se perceber se o domínio *extroversão* prediz a *regulação das necessidades psicológicas* (ERSN – 43). A análise demonstra que a extroversão explica 41,4% da variância da ERSN – 43 ($R^2 = .414$, $F = 73,083$, $p < .000$).

Relativamente ao domínio *conscienciosidade*, encontrou-se que o mesmo explica 32,7% da variância da ERSN – 43 ($R^2 = .327$, $F = 50,473$, $p < .000$)

No que diz respeito ao domínio *amabilidade*, a análise demonstra que o mesmo explica 17% da variância da ERSN – 43 ($R^2 = .170$, $F = 21,965$, $p < .000$).

Por fim, encontrou-se que o domínio *abertura à experiência* explica 3,8% da variância da ERSN – 43 ($R^2 = .038$, $F = 5,015$, $p < .027$).

Regressões Lineares Múltiplas- *Stepwise*

Através de regressões lineares múltiplas *stepwise*, procurou-se perceber se a alexitimia (EAT-20) e os domínios neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade (NEO-FFI) acrescentam valor aditivo na predição da variância da regulação das necessidades psicológicas (ERSN -43) – hipótese 4. A seguir, a variável necessidades psicológicas (ERSN- 43) foi colocada como preditor de modo a perceber o seu contributo na explicação do bem-estar, *distress* psicológico (ISM) e sintomatologia (ISP) – hipótese 5.

Relativamente à variável dependente *regulação da satisfação das necessidades psicológicas* (ERSN-43), encontrou-se um modelo hierárquico integrativo constituído pelos seguintes preditores: neuroticismo, extroversão, abertura à experiência e alexitimia. Estes preditores são estatisticamente significativos na predição de 77.7% da variância das necessidades psicológicas - Detalhes em anexo E.

Para a variável dependente *bem-estar psicológico* (ISM) verificou-se que o melhor modelo hierárquico integrativo é constituído pelos preditores necessidades psicológicas (ERSN-43) ($b=.204$, $p<.05$), neuroticismo (NEO-FFI) ($b= -.164$, $p<.05$) e alexitimia (EAT-20) ($b = -.152$, $p<.001$), sendo que os mesmos predizem 67,5% da variância do bem-estar ($R^2 = .675$, $F = 71,666$, $p < .000$) - Detalhes em anexo F.

Em relação à variável *distress psicológico* (ISM), o modelo é constituído por um único preditor, o domínio neuroticismo (NEO-FFI) ($b= .818$, $p<0.001$), que explica 66.6% da variância desta variável ($R^2 = .666$, $F = 204.869$, $p < .000$) - Detalhes em anexo G.

Finalmente, para a variável dependente *sintomatologia* (ISP) foi encontrado um modelo hierárquico integrativo com dois preditores estatisticamente significativos: neuroticismo (NEO-FFI) ($b = .666$, $p<.001$) e alexitimia (EAT-20) ($b = .208$, $p<.001$). Este modelo explica 62.2% da variância da variável sintomatologia (ISP) ($R^2 = .622$, $F = 149.936$, $p < .000$) - detalhes em anexo H.

Exploração de subamostra com sintomatologia clínica

Uma vez que os valores do ISP na amostra da presente investigação variam entre 0 e 2.7, decidiu-se explorar a possível existência de pessoas com sintomatologia clínica. Encontrou-se uma subamostra de 12 indivíduos com sintomatologia clínica significativa.

Uma vez que não são cumpridos os critérios de uma distribuição normal, recorreu-se ao teste não-paramétrico de Mann-Whitney para verificar se existiam diferenças significativas

nas medianas da agora subamostra clínica, em comparação com a subamostra não-clínica - hipótese 6.

Os resultados mostram uma diferença estatística significativa entre a presente subamostra clínica (Mdn = 4,24) e a subamostra não clínica (Mdn = 5,95) na *regulação das necessidades psicológicas* (ERNS-43), $U = 192.0$, $z = -3.639$, $p < 0.05$.

No que diz respeito à *alexitimia*, foram encontradas diferenças estatísticas significativas entre a subamostra clínica (Mdn = 55) e a subamostra não clínica (Mdn = 44), $U = 348.5$, $z = -2.031$, $p < .05$.

Encontraram-se ainda diferenças estatísticas significativas no domínio *neuroticismo* entre a subamostra clínica (Mdn = 4,25) e a subamostra não clínica (Mdn = 2,92), $U = 100.5$, $z = -4.583$, $p < .05$.

Por fim, foram encontradas diferenças estatísticas significativas no domínio *conscienciosidade* entre a subamostra clínica (Mdn = 3,25) e a subamostra não clínica (Mdn = 3,66), $U = 309$, $z = -2.440$, $p < .05$.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo compreender a contribuição dos cinco domínios da personalidade (neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, conscienciosidade e amabilidade) e da alexitimia para a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia.

De acordo com o esperado, o domínio *neuroticismo* encontra-se negativamente associado com a *regulação das necessidades psicológicas* e positivamente associado com a *alexitimia* - hipótese 1. Os resultados estão em concordância com a meta-análise de Barańczuk (2019) ao fornecer evidências de que indivíduos com maior vulnerabilidade ao *stress*, tendência a experimentar emoções desagradáveis (ansiedade, raiva, tristeza), autoconsciência e

impulsividade revelam também maior dificuldade em identificar e descrever sentimentos, bem como em diferenciá-las das sensações corporais. Isto acontece porque indivíduos com maiores níveis de neuroticismo recorrem predominantemente a estratégias como a supressão para lidar com a experiência emocional, desenvolvendo, conseqüentemente, menos consciência emocional (Barańczuk, 2019) essencial à regulação da satisfação das necessidades psicológicas (Fonseca, 2012; Vasco, 2013). Assim, tal como esperado, a presente investigação demonstra que indivíduos com altos níveis de neuroticismo apresentam significativamente menor regulação da satisfação das necessidades psicológicas.

No que diz respeito à hipótese 2, confirmou-se que os domínios *extroversão*, *conscienciosidade*, *amabilidade* e *abertura à experiência* associam-se positivamente com a *regulação da satisfação das necessidades psicológicas*, bem como negativamente com a *alexitimia*. Estes resultados são, mais uma vez, congruentes com a meta-análise de Barańczuk (2019) que sugere que, para os indivíduos com altos níveis de extroversão, a interação com pais emocionalmente disponíveis, responsivos e apoiantes, culminou num maior interesse e conhecimento emocional. Assim, tal como esperado, indivíduos com altos níveis de extroversão apresentam maior regulação da satisfação das necessidades psicológicas. Por outro lado, os resultados demonstram que pessoas com altos níveis de conscienciosidade apresentam menor alexitimia e maior regulação da satisfação das necessidades psicológicas uma vez que declaram mais autoeficácia e capacidade para direcionar o seu comportamento, bem como maior propensão para analisar e procurar conversar sobre emoções (Barańczuk, 2019). No que diz respeito à amabilidade, maiores níveis neste domínio estão associados a mais oportunidades para discutir e analisar emoções durante as interações sociais (Kochanska et al., 2004), o que por sua vez contribui para um maior conhecimento emocional, essencial na regulação da satisfação das necessidades psicológicas (Fonseca, 2012; Vasco, 2013). Por fim, altos níveis de abertura à experiência estão associados a maior abertura a sentimentos e emoções, bem

como maior tendência para os analisar. Isto, por sua vez, resulta numa maior capacidade para identificar e descrever sentimentos e, conseqüentemente, numa maior regulação da satisfação das necessidades psicológicas (Fonseca, 2012).

Os resultados confirmam também a hipótese 3, na medida em que os domínios *neuroticismo*, *extroversão*, *conscienciosidade*, *amabilidade* e *abertura à experiência* predizem a variância da *regulação da satisfação das necessidades psicológicas*. Estes resultados estão em consonância com a perspectiva e os estudos que sugerem que um conhecimento completo da personalidade implica compreender que necessidades as pessoas se esforçam para atender e como a personalidade é organizada para atender a essas necessidades (DaYoung, 2014; Dweck, 2017; Prentice, et al., 2019). Assim, de acordo com o estudo de Prentice e Sheldon (2015), a presente investigação encontrou que quatro domínios da personalidade explicam significativamente a variância da regulação da satisfação das necessidades psicológicas.

As evidências sugerem que o neuroticismo é o melhor preditor (negativamente) da regulação das necessidades psicológicas na medida em que está associado a uma afetividade predominante negativa (Larsen, 1991; Watson et al., 2005), à utilização de estratégias de evitação e supressão (Barańczuk, 2019), a um viés de autoavaliação negativa (Clark et al., 1994) e à percepção dos eventos diários como mais *stressantes*. Estas características somadas à dificuldade em tolerar a incerteza (DaYoung, 2014), resultam num menor interesse e capacidade para explorar o meio e criar novos objetivos, interpretações e estratégias para satisfazer as necessidades psicológicas. Assim, a presença de altos níveis de neuroticismo implica significativamente menos regulação da satisfação das necessidades psicológicas dado a importância da aprendizagem e do pensamento alternativo para esta capacidade.

Pelo contrário, ao representar uma tendência para experienciar emoções agradáveis (Larsen, 1991), para a aprendizagem sob condições de recompensa (Robinson, Moeller, & Ode,

2010) e para eliciar mais suporte social (McHugh e Lawlor, 2012), a extroversão apresenta-se como o segundo melhor preditor da regulação das necessidades psicológicas.

No que diz respeito à conscienciosidade, os resultados estão em consonância com Prentice et.al. (2019) que se referem a este domínio como uma ferramenta de uso geral necessária para regular o comportamento em direção a objetivos que visam a satisfação das necessidades psicológicas. A conscienciosidade é assim responsável pela estabilidade motivacional e pela manutenção do progresso em direção a objetivos, características essenciais para a capacidade de regular as necessidades psicológicas. Por outro lado, a amabilidade é concebida como estabilidade social, preservando a harmonia nas interações sociais (DeYoung, 2014). Neste sentido, os resultados sugerem que a inibição de desestabilizadores motivacionais (conscienciosidade) contribui mais para explicar a variância da regulação da satisfação das necessidades psicológicas do que a inibição de desestabilizadores sociais (amabilidade).

Por fim, encontrou-se que o valor explicativo da abertura à experiência face à regulação da satisfação das necessidades é pouco significativo. Este valor poderá ser um reflexo da variabilidade de ativação dos traços em função da situação (Fleeson, 2001), bem como um reflexo da dependência deste domínio face a outros na explicação da regulação da satisfação das necessidades.

A hipótese 4 foi parcialmente confirmada. Ao tentar perceber-se qual o conjunto de variáveis que melhor explicam a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, encontrou-se um modelo integrativo com 4 variáveis, na seguinte sequência aditiva: *neuroticismo, extroversão, abertura à experiência e alexitimia*. Mais uma vez estes resultados corroboram as evidências de DeYoung (2014) e Prentice, et. al. (2019), segundo os quais as necessidades são explicações dos traços e a satisfação das necessidades é uma consequência da manifestação dos mesmos. Apesar de ser esperada uma multiplicidade de associações de traços

para uma determinada necessidade, o presente estudo focou-se na contribuição dos cinco domínios para a regulação global da satisfação das necessidades psicológicas.

Neste sentido, encontrou-se que o domínio neuroticismo é o melhor preditor (negativo) na explicação da variância da regulação da satisfação das necessidades psicológicas. Este resultado é em parte explicado pela tendência que indivíduos com altos níveis de neuroticismo apresentam para experienciar emoções desagradáveis em resposta a percepções frequentes de que não estão no estado em que gostariam de estar (DeYoung, 2014). Perante essas situações, estas pessoas apresentam respostas defensivas de ativação (ficar chateado, irritado ou zangado) e/ou evitação passiva em resposta a aumentos na incerteza sentida (inibição do comportamento em direção a um objetivo). Assim sendo, é expectável que apresentem dificuldades na satisfação de necessidades como a proximidade porque tal implica tolerar a incerteza perante a possibilidade de rejeição. Os resultados estão também em consonância com o estudo de Chang et al. (2012) que descrevem a estabilidade emocional (vs. neuroticismo) como o indicador mais forte da capacidade de a pessoa resistir a objetivos imediatos (como expressar raiva) que interferem com objetivos de longo prazo, após depararem-se com dificuldades.

Pelo contrário, pessoas com altos níveis de extroversão têm melhor capacidade de aprendizagem sob condições de recompensa (Robinson, Moeller, & Ode, 2010) e uma tendência à exploração comportamental, através da qual procuram possibilidades potencialmente recompensadoras relacionadas a objetivos específicos (DeYoung, 2014). Por outro lado, o afeto positivo que caracteriza as pessoas com altos níveis de extroversão (Larsen, 1991) faz com que as mesmas experienciem satisfação depois de atingir uma meta e, conseqüentemente, sejam mais propensas a continuar em direção aos próximos objetivos (DeYoung, 2014).

No que diz respeito à abertura à experiência, altos níveis nestes domínios estão associados a interpretações mais complexas e extensas do mundo, o que resulta na utilização

de estratégias mais criativas e inovadoras para perseguir objetivos (DeYoung, 2014). Estas interpretações do mundo são frequentemente usadas para detetar discrepâncias entre o estado atual do mundo e o estado desejado, bem como gerar estratégias mais eficazes na procura de um objetivo específico (DeYoung, 2014). A capacidade de gerar alternativas, por sua vez, está fortemente associada ao pensamento divergente e à capacidade de gerar várias soluções, aspetos necessários à regulação da satisfação das necessidades. Por outro lado, a abertura à experiência parece estar também associada à riqueza da experiência emocional na medida em que altos níveis neste domínio traduzem uma maior capacidade de perceber e diferenciar a experiência emocional (Terracciano, McCrae, Hagemann, & Costa, 2003). No entanto, as nossas interpretações do mundo são principalmente “determinadas por processos afetivos básicos associados aos domínios da extroversão e do neuroticismo e pela sua relevância para os objetivos idiossincráticos dos indivíduos, à medida que interagem com os mecanismos de interpretação subjacentes à abertura à experiência” (DeYoung, 2014, p.13). Esta interação entre os domínios parece justificar a pouca relevância da abertura à experiência isolada na explicação da regulação das necessidades psicológicas, bem como a sua importância para a mesma quando está em interação com os domínios do neuroticismo e da extroversão.

Relativamente à alexitimia, os resultados não constituem uma novidade, dado o papel do sistema emocional na regulação da satisfação das necessidades psicológicas (Barreira, 2016; Castelo Branco, 2016; Fonseca, 2012; Vasco, 2009a).

Os resultados sugerem assim que a estabilidade emocional (vs. neuroticismo), a capacidade de explorar o meio e aprender sob condições de recompensas, o pensamento divergente e o processamento emocional adequado (vs. alexitimia), contribuem fortemente para a explicação da capacidade de regular as necessidades psicológicas.

De seguida o objetivo passou por perceber se a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, o neuroticismo, a extroversão, a abertura à experiência, a amabilidade, a

consciência e a alexitimia predizem o bem-estar psicológico, o *distress* psicológico e a sintomatologia. Os resultados encontrados confirmam parcialmente a hipótese 5.

No que diz respeito ao *bem-estar psicológico*, encontrou-se um modelo integrativo com 3 variáveis: regulação das necessidades psicológicas, neuroticismo e alexitimia. Neste modelo, a menor regulação da satisfação das necessidades psicológicas a par com maiores níveis de neuroticismo e alexitimia diminuem o bem-estar psicológico. Estes resultados vão ao encontro de uma série de estudos (Barreira, 2016; Castelo Branco, 2016; Velho, 2016) que demonstram como a regulação das necessidades é um forte preditor do bem-estar psicológico. Segundo Vasco (2009a), a promoção do bem-estar psicológico implica um funcionamento emocional adequado que, por sua vez, promove a regulação da satisfação das necessidades. Estes resultados são também congruentes com o estudo de Hills e Argyle (2001) que encontraram que a felicidade estava mais fortemente relacionada à estabilidade emocional (vs. neuroticismo) do que à extroversão, sendo este domínio responsável por uma proporção maior da variabilidade total explicada. Neste sentido, a vulnerabilidade ao *stress* (Costa & McCrae, 1992) e a utilização de estratégias defensivas de supressão (Barańczuk, 2019) e evitamento (DaYoung, 2014) a par com as dificuldades nos processos de consciência e regulação emocional (Silva & Vasco, 2010), prejudicam a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e, conseqüentemente, o bem-estar psicológico.

Em relação à variável *distress psicológico*, o modelo é constituído por um único preditor, o domínio neuroticismo. Estes resultados estão em consonância com estudos que demonstram que indivíduos com altos níveis de neuroticismo têm mais acesso a memórias de eventos interpessoais negativos (Marco & Suls, 1993), têm viés de autoavaliação negativa (Clark et al., 1994), avaliam os seus eventos diários como mais stressantes e são menos confiantes nas suas competências para lidar com o *stress* do dia a dia (Gunthert et al., 1999). Estas dificuldades, por sua vez, contribuem para perpetuar o humor negativo (Bolger &

Zuckerman, 1995). Neste sentido, o peso deste domínio da personalidade na explicação do *distress* psicológico parece ser evidente dado a tendência dos indivíduos com altos níveis de neuroticismo para experienciar ou perceber os eventos como mais *stressantes*.

Finalmente, para a variável dependente *sintomatologia* (ISP) foi encontrado um modelo hierárquico integrativo com dois preditores estatisticamente significativos: neuroticismo e alexitimia. Estes resultados sugerem que indivíduos com altos níveis de neuroticismo ao utilizarem estratégias como a supressão para lidar com experiência emocional, e ao desenvolverem menos conhecimento emocional (alexitimia), estão mais suscetíveis ao desenvolvimento de sintomatologia. Os resultados da presente investigação estão em consonância com o estudo de Bondy et al. (2021) que encontraram evidências de que o neuroticismo ao potencializar a exposição a eventos *stressantes* de vida, confere suscetibilidade à depressão. No mesmo sentido, os estudos de Jeronimus et al. (2016) encontraram que o neuroticismo, ao refletir uma sensibilidade elevada a estímulos negativos, constitui um risco prévio ao desenvolvimento de perturbações como ansiedade e depressão. Por outro lado, a alexitimia está também relacionada com grande parte das perturbações psiquiátricas (De Panfilis et al., 2015) e à persistência de sintomatologia após terapia (Ogrodniczuk et al., 2004), não constituindo estes resultados uma surpresa. Assim, a vulnerabilidade ao *stress*, a tendência a experienciar emoções desagradáveis (Costa & McCrae, 1992; Larsen, 1991; Watson et al., 2005), e a utilização de estratégias defensivas de supressão (Barańczuk, 2019) e evitamento (DaYoung, 2014), a par com as dificuldades nos processos de consciência e regulação emocional (Silva & Vasco, 2010) constituem fortes preditores de sintomatologia.

A hipótese 6 foi parcialmente confirmada, verificando-se diferenças significativas na agora subamostra clínica, em comparação com a subamostra não-clínica, nas variáveis *regulação das necessidades, alexitimia, neuroticismo e conscienciosidade*. Na subamostra “clínica”, o funcionamento é caracterizado por menor regulação da satisfação das necessidades

psicológicas, por maiores níveis de alexitimia e neuroticismo, bem como por menores níveis de conscienciosidade. Por outro lado, a subamostra "não-clínica" aparenta ter maior regulação da satisfação das necessidades psicológicas, melhor capacidade para identificar, descrever e distinguir emoções das sensações corpóreas, bem como maiores níveis de estabilidade emocional (vs. neuroticismo) e conscienciosidade. Estes resultados vão ao encontro de estudos que mostram que a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, a alexitimia e o domínio do neuroticismo estão relacionados com grande parte das perturbações psiquiátricas (Costa, 2015; De Panfilis et al., 2015; Wiggins & Pincus, 1989). O presente estudo sugere, assim, que uma pessoa com afetividade predominantemente negativa (Larsen, 1991; Watson et al., 2005) e que recorrem a estratégias como a supressão (Barańczuk, 2019) e a evitação (DeYoung, 2014), desenvolvem menos conhecimento emocional (alexitimia) e, conseqüentemente, menor capacidade para regular a satisfação das necessidades psicológicas pela desadequação das estratégias utilizadas para esse fim. No que diz respeito à conscienciosidade, os resultados são congruentes com a revisão de Prentice et al. (2019) que se refere a este domínio como uma ferramenta de uso geral necessária para regular a satisfação das necessidades, dado a sua função inibitória do comportamento (distrações, impulsos) em função de objetivos específicos. Sendo assim, é possível confirmar que as variações nos restantes domínios da personalidade existem tanto em população clínica, como não clínica, sendo assim consideradas como transdiagnósticas.

Conclusão

O presente estudo possibilitou a identificação e diferenciação das relações de associação, predição e interação, entre os cinco domínios da personalidade (neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, conscienciosidade e amabilidade) e a alexitimia, com a

regulação da satisfação das necessidades psicológicas, bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia numa amostra não-clínica.

Na presente investigação, é atribuído um papel de destaque, embora subtil, ao processamento emocional. Na maioria dos modelos de regressão linear a alexitimia é parte integrante dos preditores, demonstrado a relevância da consciência e regulação emocional na explicação das dificuldades sentidas pelas pessoas. Além disso, confirmou-se a relevância da estrutura da personalidade na explicação da capacidade de regular a satisfação das necessidades psicológicas, destacando-se os domínios envolvidos nos processos afetivos (neuroticismo e extroversão) em interação com a abertura à experiência (domínio relacionado com o pensamento divergente). Importa também referir o papel da conscienciosidade como “ferramenta” geral através da qual é mantida a motivação em direção a objetivos que visam a satisfação de necessidades psicológicas. Neste sentido, os resultados da presente investigação parecem oferecer robustez empírica à teoria de Dweck (2017) e aos estudos de DeYoung (2014) e Prentice et. al. (2015). Por outro lado, mostram como as variáveis emocionais e estruturais da personalidade são determinantes na explicação do bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia.

Por conseguinte, podem ser feitas algumas considerações no que diz respeito à tomada de decisão clínica. O *distress* psicológico foi explicado significativamente pela presença de altos níveis de neuroticismo, enquanto a sintomatologia foi explicada significativamente pela presença de altos níveis de neuroticismo e alexitimia. Assim, tendo como objetivo prevenir ou diminuir o *distress* psicológico e a sintomatologia, é benéfico que a intervenção passe por trabalhar a consciência, expressão, regulação e reatividade emocionais, bem como a perceção que o cliente tem das suas competências para lidar com situações *stressantes*. Os resultados mostram também que devem ser trabalhados em contexto terapêutico a estabilidade motivacional e o pensamento divergente (conscienciosidade e abertura à experiência,

respetivamente), necessários à capacidade de regular a satisfação das necessidades psicológicas que, por sua vez, é promotora de bem-estar psicológico.

Adicionalmente, o facto de observarmos que as variáveis promotoras da regulação da satisfação das necessidades psicológicas (extroversão e abertura à experiência) estão presentes nas duas subamostras sugere que, apesar da existência de tendências amplas que se manifestam em médias comportamentais estáveis e independentes da situação, as leis situacionais têm influência na ativação quantitativa e qualitativa dos traços (Fleeson, 2001). O esclarecimento das variáveis em estudo poderá assim contribuir para a construção de uma visão integrativa e compreensiva do cliente, sendo necessário também analisar em que situações estas variáveis se manifestam.

Assim, é possível afirmar que os resultados do presente estudo contribuem para aprimorar a capacidade de conceptualização de caso e, conseqüentemente, otimizar os resultados do processo terapêutico.

Apesar da contribuição da presente investigação para a compreensão do funcionamento humano, continuam a ser necessários esforços no sentido de um maior esclarecimento da relação que os cinco domínios da personalidade estabelecem com a regulação da satisfação das necessidades, especificamente com cada uma das polaridades dialéticas. Além disso, para maior suporte e esclarecimento sobre as causalidades sequenciais no surgimento das relações entre as variáveis em estudo, seria também interessante realizar um estudo longitudinal com as mesmas.

Limitações

A presente investigação apresenta algumas limitações que devem ser tidas em consideração. Primeiramente, é necessário considerar as limitações inerentes às medidas utilizadas. Uma vez que os auto-relatos traduzem a percepção e as crenças que a pessoa tem

sobre si própria, a informação obtida está sujeita a um enviesamento. Assim, ao estarmos limitados à consciência da pessoa sobre si mesma, estas medidas podem revelar-se pouco adequadas na avaliação de um processo.

Por outro lado, a utilização de correlações e regressões limita a extrapolação dos dados e não permite uma explicação dinâmica dos processos subjacentes ao funcionamento humano.

A somar a estas limitações, atravessamos uma pandemia e face às medidas de prevenção decretadas, grande parte da população foi forçada a alterar as suas rotinas, algo refletido no confinamento e transição para teletrabalho. Perante as alterações mencionadas, surgiram novas exigências e necessidades que podem ter colocado a motivação e a disponibilidade emocional para a cooperação na presente investigação em causa.

Referências Bibliográficas

- Aluja, A., García, L. F., Cuevas, L., & García, O. (2007). The MCMI-III Personality Disorders Scores Predicted by the NEO-FFI-R and The ZKPQ-50-CC: A Comparative Study. *Journal of Personality Disorders*, 21(1), 58–71. doi:10.1521/pedi.2007.21.1.58
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Avia, M. D. & Sánchez, B. M. L. (1995). *Personalidad: aspectos cognitivos y sociales*. Madrid: Ediciones Pirámide S. A
- Bagby, M., & Taylor, G. (1999). Affect dysregulation and alexithymia. In G. Taylor & M. Bagby (Orgs.), *Disorders of affect regulation* (pp. 7-25). Cambridge: Cambridge University. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511526831>
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 23-32. doi: 10.1016/0022-3999(94)90005-1
- Barańczuk, U. (2019). The five factor model of personality and alexithymia: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 78, 227-248. <https://doi.org/10.1177/1359105319884597>
- Barreira, J. F. M. D. M. (2016). *Relações entre dificuldades de processamento emocional, regulação emocional, necessidades psicológicas, sintomatologia e bem-estar/distresse* (Doctoral dissertation).

- Bilge, Y., Bilge, Y., Emiral, E., & Özkars, B. N. (2018). Examination of the relationships among psychological symptoms, alexithymia and emotional regulation: Mediating role of emotion regulation.
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of personality and social psychology*, 69(5), 890. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.890>
- Bondy, E., Baranger, D. A., Balbona, J., Spoto, K., Paul, S. E., Oltmanns, T. F., & Bogdan, R. (2021). Neuroticism and reward-related ventral striatum activity: Probing vulnerability to stress-related depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 130(3), 223.
- Canavarro, M. C., Nazaré, B., & Pereira, M. (2017). Inventário de sintomas psicopatológicos 18 (BSI-18). *Psicologia clínica e da saúde: Instrumentos de avaliação*, 115-130.
- Canavarro, M. C. (1999). Inventário de Sintomas Psicopatológicos: BSI. In M. R. Simões, M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal* (vol. II, pp. 87-109). Braga: SHO/APPORT.
- Castelo Branco, M. T. B. P. D. (2016). *Relações entre regulação emocional, regulação da satisfação das necessidades psicológicas, bem-estar, distress psicológicos e sintomatologia* (Doctoral dissertation).
- Conceição, N., Fojo Ferreira, J., Silva, A. N., Vasco, A. B., & Vaz-Velho, C. (2018) *O (Meta) Modelos de Complementaridade Paradigmática (MCP)*.
- Conde, E. & Vasco, A. B. (June, 2013a). Psychological Needs Satisfaction Regulation: Relationships with Psychological Well-Being and Distress. Paper presented at "XXIX International Conference of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration: Psychotherapy Integration: Researchers and Clinicians Working Together Towards Convergence", Barcelona, Spain.

- Costa, I. M. C. (2015). *Necessidades psicológicas e regulação emocional na perturbação obsessivo-compulsiva* (Doctoral dissertation).
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological assessment*, 4(1), 5. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>
- Chang, L., Connelly, B. S., & Geeza, A. A. (2012). Separating method factors and higher order traits of the Big Five: A meta-analytic multitrait-multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 408–426. Doi: 10.1037/a0025559
- Clark, L. A., Watson, D., & Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of abnormal psychology*, 103(1), 103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.103>
- De Panfilis, C., Ossola, P., Tonna, M., Catania, L., & Marchesi, C. (2015). Finding words for feelings: The relationship between personality disorders and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 74, 285-291 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.050>
- Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological review*, 124(6), 689. <https://doi.org/10.1037/rev0000082>
- Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1246–1256. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1246>
- Faustino, B., & Vasco, A. B. (2019). Early maladaptive schemas and cognitive fusion on the regulation of psychological needs. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1-8. doi: 10.1007/s10879-019-09446-3
- Faustino, B., & Vasco, A. B. (2020a). Schematic functioning, interpersonal dysfunctional cycles and cognitive fusion in the complementary paradigmatic perspective: Analysis of a

- clinical sample. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1(50), 47–55. doi: 10.1007/s10879-019-09422-x
- Faria, J., & Vasco, A. B. (2011). Needs Necessarilly Needed: A Guide for Clinical Decision-Making. Paper presented at "XXVII International Conference of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration: Crossing the divide: SEPI's unique place in bridging the science-practice gap", Washington, DC, EUA.
- Fonseca, M. J. C. D. (2012). Relação entre a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, funcionamento esquemático e alexitimia (Doctoral dissertation).
- Freire, L. (2010). Alexitimia: dificuldade de expressão ou ausência de sentimento? Uma análise teórica. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 26(1), 15-24. doi: 10.1590/S0102-37722010000100003
- García, L. F., Aluja, A., García, Ó., & Cuevas, L. (2005). Is openness to experience an independent personality dimension? Convergent and discriminant validity of the openness domain and its NEO-PI-R facets. *Journal of Individual Differences*, 26(3), 132.
- Gottman, J. C., & DeClaire, J. (1997). *Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos* (8a ed.). Rio de Janeiro: Objetiva
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1087. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1087>
- Gurrera, R. J., Dickey, C. C., Niznikiewicz, M. A., Voglmaier, M. M., Shenton, M. E., & McCarley, R. W. (2005). The five-factor model in schizotypal personality disorder. *Schizophrenia Research*, 80(2-3), 243–251. doi:10.1016/j.schres.2005.08.002
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *The practicing professional. Working with emotions in psychotherapy*. Guilford Press.

- Helmes, E., McNeill, P. D., Holden, R. R., & Jackson, C. (2008). The construct of alexithymia: Associations with defense mechanisms. *Journal of clinical psychology*, 64(3), 318-331. <https://doi.org/10.1002/jclp.20461>
- Hendryx, M. S., Haviland, M. G., & Shaw, D. G. (1991). Dimensions of alexithymia and their relationships to anxiety and depression. *Journal of Personality Assessment*, 56, 227–237. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_4
- Hesse, C., & Floyd, K. (2008). Affectionate experience mediates the effects of alexithymia on mental health and interpersonal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 793–810. <https://doi.org/10.1177/0265407508096696>
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and individual differences*, 31(8), 1357-1364. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00229-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00229-4)
- Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., & Ormel, J. (2016). Neuroticism's prospective association with mental disorders halves after adjustment for baseline symptoms and psychiatric history, but the adjusted association hardly decays with time: a meta-analysis on 59 longitudinal/prospective studies with 443 313 participants. *Psychological medicine*, 46(14), 2883. doi: 10.1017/S0033291716001653
- Kochanska, G., Friesenborg, A. E., Lange, L. A., & Martel, M. M. (2004). Parents' personality and infants' temperament as contributors to their emerging relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 744–759. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.5.744>.
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 132. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.132>

- Magai, C., & McFadden, S. H. (1995). *The role of emotions in social and personality development: History, theory and research* (Vol. 1). Springer Science & Business Media.
- Marco, C. A., & Suls, J. (1993). Daily stress and the trajectory of mood: Spillover, response assimilation, contrast, and chronic negative affectivity. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 1053. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.1053>
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Conceptions and correlates of openness to experience. In *Handbook of personality psychology* (pp. 825-847). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50032-9>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203428412>
- McHugh, J. E., and Lawlor, B. A. (2012). Social support differentially moderates the impact of neuroticism and extraversion on mental wellbeing among community-dwelling older adults. *J. Ment. Health* 21, 448–458. doi: 10.3109/09638237.2012.689436
- Miller, J. D., Lyman, D. R., Widiger, T. A., & Leukefeld, C. (2001). Personality Disorders as Extreme Variants of Common Personality Dimensions: Can the Five Factor Model Adequately Represent Psychopathy? *Journal of Personality*, 69(2), 253–276. doi:10.1111/1467-6494.00144
- Norcross, J. C. (Ed.). (2011). *Psychotherapy relationships that work* (2a ed.). Oxford University Press.
- Novo, R. F. (2004). O Bem-Estar subjectivo no contexto da saúde mental em adultos e idosos. Comunicação apresentada no II Congresso Hispano-Português de Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação de Lisboa, Portugal.
- Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E., & Joyce, A. S. (2004). Alexithymia as a predictor of residual symptoms in depressed patients who respond to short-term psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 58, 150-161. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.2004.58.2.150.

- Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E., & Joyce, A. S. (2005). The negative effect of alexithymia on the outcome of group therapy for complicated grief: What role might the therapist play? *Comprehensive Psychiatry*, 46, 206-213. doi: 10.1016/j.comppsy.2004.08.005
- Praceres, N., Parker, D. A., & Taylor, G. J. (2000). Adaptação Portuguesa da Escala de Alexitimia de Toronto de 20 Itens (TAS-20). *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (version 15)*. Berkshire: Open University Press, McGraw Hill Education
- Robinson, M. D., Moeller, S. K., & Ode, S. (2010). Extraversion and reward-related processing: Probing incentive motivation in affective priming tasks. *Emotion*, 10(5), 615. <https://doi.org/10.1037/a0019173>
- Schore, A. (1994). *Affect regulation and the origin of the self*. New York: Lawrence Erlbaum.
- Prentice, M., Jayawickreme, E., & Fleeson, W. (2019). Integrating whole trait theory and self-determination theory. *Journal of personality*, 87(1), 56-69. doi: 10.1111/jopy.12417
- Prentice, M., & Sheldon, K. M. (2015). Priming effects on cooperative behavior in social dilemmas: Considering the prime and the person. *Journal of Social Psychology*, 155, 163–181. <https://doi.org/10.1080/00224545.2014.977763>
- Silva, A. N., & Vasco, A. B. (2010). ALEXITIMIA: QUE PROCESSOS EMOCIONAIS? QUE INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA?.
- Silva, A. N. D., Vasco, A. B., & Watson, J. C. (2013). Quando o cliente pensa que não sente e sente o que não pensa: Alexitimia e psicoterapia. *Análise Psicológica*, 31(2), 197-211. doi: <https://doi.org/10.14417/ap.597>
- Smith, T. W., & Williams, P. G. (1992). Personality and health: Advantages and limitations of the five-factor model. *Journal of Personality*, 60(2), 395-425. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00978.x>

- Sol. A. & Vasco, A. B. (June, 2013a). Relationships between the regulation of psychological needs satisfaction and symptomatology. Paper presented at "XXIX International Conference of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration: Psychotherapy Integration: Researchers and Clinicians Working Together Towards Convergence", Barcelona, Spain.
- Stephan, Y. (2009). Openness to experience and active older adults' life satisfaction: A trait and facet-level analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(6), 637-641.
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). Emotional processing deficits and happiness: Assessing the measurement, correlates, and well-being of people with alexithymia. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7177-2>
- Vasco, A.B. (2001). Fundamentos para um modelo integrativo de “complementaridade paradigmática”. *Psicologia*, XV (2), 219-226
- Vasco, A. B. (2005). A conceptualização de caso no modelo de complementaridade paradigmática: variedade e integração. *Psychologica*, nº 40, pp. 11-36.
- Vasco, A. B. (2009a). Sinto, Logo Também Existo! Comunicação apresentada no III Seminário Espaço S 2009 – Emoções e Juventude – Abordagem Psicológica das Emoções – Cascais.
- Vasco, A. B. (2013). Sinto e penso, logo existo: abordagem integrativa das emoções. *Psilogos: Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca*, 11, 37-44.
- Vasco, A. B., Bernardo, F., Cadilha, N., Calinas, L., Conde, E., Fonseca, T., Rucha, S. (2012). Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas (ERSN). Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (Documento não publicado)
- Vaz-Velho, C. (2021). O (Meta) Modelos de Complementaridade Paradigmática (MCP).
- Velho, C. M. D. S. V. (2016). Bem-estar, regulação de necessidades psicológicas e processo psicoterapêutico: integrando a perspetiva dos pacientes.

- Vorst, H. C., & Bermond, B. (2001). Validity and reliability of the Bermond–Vorst alexithymia questionnaire. *Personality and individual differences*, 30(3), 413-434. doi: 10.3389/fpsy.2018.00111
- Vukasovic, T & Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological Bulletin*, 141(4), 769–785. Doi: 10.1037/bul0000017
- Watson, D., & Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of personality*, 60(2), 441-476 . <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00980.x>
- Watson, D., Gamez, W., and Simms, L. J. (2005). Basic dimensions of temperament and their relation to anxiety and depression: a symptom-based perspective. *J. Res. Pers.* 39, 46–66. doi: 10.1016/j.jrp.2004.09.006
- Webb, D., & McMurrin, M. (2008). Emotional intelligence, alexithymia and borderline personality disorder traits in young adults. *Personality and Mental Health*, 2, 265–273. <https://doi.org/10.1002/pmh.48>
- Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1989). Conceptions of personality disorders and dimensions of personality. *Psychological assessment: A journal of consulting and clinical psychology*, 1(4), 305. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.1.4.305>

ANEXOS

Anexo A
ERSN-43 - Polaridades dialéticas

i. Prazer/Dor, cuja regulação implica a capacidade de experienciar os prazeres físicos e psicológicos e a capacidade de experienciar, tolerar e atribuir um significado à dor;

ii. Proximidade/Diferenciação, cuja regulação implica a capacidade de estabelecer e manter relações íntimas e a capacidade de diferenciação e autodeterminação;

iii. Produtividade/Lazer, cuja regulação implica a capacidade de gerar ações e a capacidade de experienciar relaxamento;

iv. Controle/Cooperação, cuja regulação implica capacidade de exercer influência sobre o meio em que está inserido e capacidade de delegar o controle de uma situação; v.

Exploração/Tranquilidade, cuja regulação implica capacidade de explorar o novo e capacidade de usufruir o que está no aqui e agora;

vi. Coerência do Self/Incoerência do Self, cuja regulação implica a capacidade de experienciar congruência entre os self's, comportamentos, pensamentos e emoções e capacidade de tolerar e resolver incongruências entre estes;

vii. Auto-estima/Auto-crítica, cuja regulação implica a capacidade de se sentir satisfeito consigo próprio e capacidade de tolerar insatisfações pessoais.

Anexo B

Caracterização da amostra

Tabela 1. *Caracterização da amostra da presente investigação*

| | | Amostra |
|-----------------------|-------------------------|------------|
| N | | 105 |
| Idade | | |
| | M | 31.92 |
| | DP | 13.63 |
| | Mínima | 18 |
| | Maxima | 62 |
| Género | | |
| | Feminino | 81 (78.6%) |
| | Masculino | 19 (18.4) |
| | Não-binário | 3 (2.9%) |
| Nível de escolaridade | | |
| | 3º Ciclo ou equivalente | 7 (6.8%) |
| | Ensino Secundário | 36 (35%) |
| | Ensino Superior | 60 (58.3%) |
| Situação profissional | | |
| | Ativo | 44 (42.7%) |
| | Desempregado | 4 (3.9%) |

| | | |
|--|---------------------------------------|-----------------------------------|
| | Reformado | 2 (1.9%) |
| Situação Conjugal | Estudante | 53 (51.5%) |
| | Solteiro | 65 (63.1%) |
| | Casado | 18 (17.5%) |
| | União de Facto | 9 (8.7%) |
| | Viúvo | 2 (1.9%) |
| | Divorciado/ Separado | 9 (8.7%) |
| | Diagnóstico de Doença Psiquiátrica | Diagnóstico há menos de 5 anos |
| | Diagnóstico há mais de 5 anos | 7 (6.8%) |
| Acompanhamento Psicológico ou psiquiátrico | Não | 85 (82.5%) |
| | Sim | 28 (27.2%) |
| | Não | 75 (72.8%) |

Anexo C

Carta de apresentação do estudo

Boa tarde, no âmbito das dissertações de mestrado de Catarina Gomes, Filipe Gomes, Inês Dias e Mafalda Carreiro, alunos da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, vimos por este meio convidá-lo a participar numa investigação online cujo objetivo é estudar o impacto da Personalidade e Processamento Emocional na regulação das Necessidades Psicológicas.

Esta investigação é supervisionada pelo Professor Doutor Nuno Conceição e coordenada pelo Dr. Bruno Faustino. Para participar, basta responder a alguns questionários online cuja duração média de resposta é de 70 minutos.

A sua participação é voluntária e pode desistir a qualquer momento. No final do protocolo, poderá facultar o seu e-mail para estar habilitado a entrar num sorteio de um voucher SONAE no valor de €50. Não guardamos o seu e-mail para qualquer efeito após o sorteio. Toda a informação é confidencial e será destruída após o término da investigação. Caso tenha alguma questão adicional contacte-nos através do e-mail: investigacao.necessidades20@gmail.com

Gratos pela sua atenção,

Catarina Gomes, Filipe Gomes, Inês Dias e Mafalda Carreiro.

Anexo D

Consentimento informado

Somos um grupo de alunos 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 Nuno Conceição, estamos a realizar quatro estudos que se inserem na investigação sobre a Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas. Os resultados desta investigação contribuirão para uma compreensão alargada do funcionamento psicológico e, conseqüentemente, para o sucesso do processo terapêutico.

A sua participação consistirá no preenchimento de 11 questionários com a duração de cerca de 70 minutos. Não existem respostas certas nem erradas, o que interessa é o que pensa e sente realmente. É importante que leia atentamente e responda a todas as questões.

A participação nesta investigação tem um carácter voluntário, pelo que pode negá-la ou decidir interromper o preenchimento do questionário, a qualquer momento, se assim o entender. Todos os dados recolhidos são confidenciais e destinam-se apenas a caracterizar a amostra dos nossos estudos, sendo que todas as informações recolhidas serão utilizadas exclusivamente para efeitos de investigação e ficarão salvaguardadas durante o decorrer da investigação. Todos os dados potencialmente identificativos serão destruídos no final da investigação.

Haverá, no entanto, a possibilidade de fazer parte num sorteio onde se atribuirá uma recompensa no valor monetário de 50 euros a um dos participantes que opte por participar. Para tal será necessário a facultaçãõ do seu contacto (e-mail), cuja utilização servirá exclusivamente o propósito de contactar o vencedor do mesmo, de forma a proceder à entrega do prémio.

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

- Ter mais de 18 anos;
- Ter no mínimo o 7º ano de escolaridade ou equivalente;
- Ter o português como língua materna.

O presente documento deve ser digitalizado e enviado para o endereço de correio electrónico investigacao.necessidades.2021@gmail.com. Caso deseje obter informações sobre os seus resultados nestes questionários, poderá contactar-nos através deste endereço electrónico a partir de junho de 2021.

Obrigado pela sua colaboração!

A Equipa,

Bruno Faustino, Catarina Gomes, Filipe Gomes, Inês Dias e Mafalda Carreiro

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações fornecidas pela/s pessoa/s que acima assina/m. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade que me são dadas pelos investigadores.

_____, ____ de _____ de 2021

Assinatura do participante

Anexo E

Questionário Sociodemográfico

Idade

Género

- Feminino
- Masculino
- Não-binário ou outro

Email (APENAS PARA EFEITOS DE CONTACTO CASO DESEJE PARTICIPAR NO SORTEIO FINAL) Caso não queira deixar o seu email escreva "não quero divulgar o meu email"

Nível de Escolaridade Completo

- 3º Ciclo ou equivalente
- Ensino Secundário ou Pós-Secundário Não-Superior
- Ensino Superior

Situação profissional

- Ativo
 - Desempregado/a
 - Reformado/a
 - Estudante
-

Situação Conjugal

- Solteiro(a)
 - Casado(a)
 - União de facto
 - Viuvo(a)
 - Divorciado(a)/Separado(a)
-

Tem algum diagnóstico de doença psiquiátrica?

- Sim, diagnosticado há MENOS de 5 anos
 - Sim, diagnosticado há 5 anos ou MAIS
 - Não
-

Se sim, qual?

Já esteve alguma vez internado(a) numa Unidade de Psiquiatria?

- Sim
 - Não
-

Tem alguma doença neurológica diagnosticada?

- Sim
 - Não
-

Toma alguma medicação neste momento?

- Sim
 - Não
-

Se sim, qual?

- Antipsicóticos
 - Antidepressivo
 - Estabilizador de Humor
 - Ansiolíticos
 - Antiparkinsónicas
 - Antiepiléticos
 - Outros
-

Que outros?

Está a ter algum tipo de acompanhamento psicológico/psicoterapêutico e/ou psiquiátrico?

Sim

Não

Skip To: End of Block If Está a ter algum tipo de acompanhamento psicológico/psicoterapêutico e/ou psiquiátrico? = Não

Se sim, de que tipo?

Psicológico/ Psicoterapêutico

Psiquiátrico

Ambos

Outros (por exemplo, terapia ocupacional, neuropsicologia, etc)

Está a ser acompanhado no Serviço de Atendimento à Comunidade?

Sim

Não

Se está a ser acompanhado/a no Serviço de Atendimento à Comunidade, insira o nome do seu Terapeuta.

Possui algum tipo de diagnóstico?

- Sim
 - Não
-

Se sim, qual?

Está a tomar algum psicofármaco?

- Sim
 - Não
-

Relativamente ao seu acompanhamento psicológico/psicoterapêutico e/ou psiquiátrico, indique a etapa que melhor descreve o seu momento atual no seu processo psicoterapêutico.

- Fase inicial da terapia- Sentir-se motivado/a a abordar os problemas do ponto de vista psicológico; sentir um clima de segurança relativamente ao terapeuta; sentir esperança no processo terapêutico; negociar regras do processo;
- Fase secundária- Explorar e experienciar o impacto de situações relevantes; identificar e descobrir novos significados relativamente a si e aos outros; tomar consciência de conflitos e dificuldades; aumentar o conhecimento de si próprio e das relações com os outros
- Fase terciária- Perceber as dificuldades à luz do passado e do presente; Desenvolver e construir novas formas de se ver a si e compreender os "problemas"; Identificar padrões e processos de funcionamento e construir novos significados.
- Fase intermédia- Tomar consciência da responsabilidade em cuidar de si; assumir o compromisso por respeitar as suas necessidades; mobilizar recursos internos para a mudança;
- Fase avançada- Realizar ações e procedimentos transformadores e promover a mudança; escolher estilos de vida que promovam o desenvolvimento pessoal; gestão de

obstáculos à expressão da sua identidade; lidar eficazmente com os problemas e construir planos de ação para os resolver

Fase quase final- Consolidar as aprendizagens no sentido da satisfação das necessidades e expressão da identidade; generalizar as aprendizagens à sua vida e aceita a inevitabilidade de certos graus de vulnerabilidade.

Fase final- Olhar para o futuro, prevenir recaídas e antever dificuldades; antecipar recursos e planos preventivos para lidar com dificuldades; fortalecer a sensação de coerência pessoal e sentido de vida; integrar experiências passadas, presentes e futuras numa narrativa coerente.

Quantas sessões de psicoterapia já realizou no presente processo? (dê um número aproximado).

Relativamente ao acompanhamento psicológico/ psicoterapêutico e/ou psiquiátrico, classifique a qualidade da sua relação com o terapeuta (caso tenha os 2 tipos de acompanhamento, considere aquele a que vai mais frequentemente)

Excelente

Boa

Razoável

Fraca

Má

Relativamente ao acompanhamento psicológico/ psicoterapêutico e/ou psiquiátrico, indique o seu grau de motivação atual para psicoterapia:

- Excelente
 - Bom
 - Razoável
 - Fraco
 - Mau
-

Relativamente às propostas e tarefas terapêuticas que lhe têm sido sugeridas pelo terapeuta, de que forma é que tem reagido às mesmas?

- Positiva
 - Muitas vezes positiva
 - Por vezes positiva, por vezes negativa
 - Muitas vezes negativa
 - Negativa
-

Relativamente à sua estabilidade/conforto emocional como é que se classifica atualmente?

- Muito estável/confortável emocionalmente
- Algo estável/confortável emocionalmente
- Neutro emocionalmente
- Algo instável/desconfortável emocionalmente
- Muito instável/desconfortável emocionalmente

Relativamente à facilidade em criar o vínculo com o/a terapeuta?

- Tenho muita facilidade em criar vínculos com pessoas significativas
 - Tenho facilidade em criar vínculos com pessoas significativas
 - Não tenho muita nem pouca facilidade em criar vínculos com pessoas significativas
 - Tenho dificuldade em criar vínculos com pessoas significativas
 - Não consigo criar vínculos com pessoas significativas
-

Relativamente à forma como lido com as situações.

- Exteriorizo sempre minhas preocupações, dúvidas e receios
- Por vezes, exteriorizo as minhas preocupações, dúvidas e receios
- Por vezes partilho, por vezes guardo para mim as minhas preocupações, dúvidas e receios
- Por vezes, guardo para mim as minhas preocupações, dúvidas e receios
- Guardo sempre para mim as minhas preocupações, dúvidas e receios

End of Block: Questionário Sociodemográfico

Start of Block: BSI

Anexo F

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades

(ERSN-43)

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 |

Nome: _____

Sexo: M | F Data de Nascimento: ____/____/____

Estado Civil: _____

Data de Realização: ____/____/____

| | 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 com alguém é sempre sinal de má educação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10. Estou satisfeito 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 face a conflitos entre o que penso, sinto e faço. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 18. Sinto-me constrangido e inibido 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 de desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso. | 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 |
| 26. | Sou tolerante comigo mesmo face a conflitos entre emoções contraditórias. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 27. | Quando paro e reparo nas coisas a 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 com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 43. | Sinto-me satisfeito com a minha competência produtiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Anexo G

Inventário de Saúde Mental (ISM)

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 maior parte do tempo
- Geralmente satisfeito e feliz
- Ora ligeiramente satisfeito, ora ligeiramente infeliz
- Geralmente insatisfeito, infeliz
- Quase sempre muito insatisfeito 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 OU APREENSIVO 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 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 com isso

Sim, e fiquei um bocado preocupado

Sim, e isso preocupa-me

Sim, e estou muito preocupado com isso

9. Durante o último mês... SENTIU-SE DEPRIMIDO?

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) EQUERIDO(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 por isso
- Não, e ando muito perturbado 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 EMPAZ?

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 EMBAIXO?

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) É QUE E SENTIU DEVIDO AONERVOSO?

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

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 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 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 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 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

Anexo H

Inventário de Sintomas Psicopatológicos (ISP)

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

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.

| EM QUE MEDIDA FICOU PERTURBADO/A POR: | Nada | Poucas vezes | Algumas vezes | Muitas vezes | Muitíssimas vezes |
|---|-------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 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 ofendido/a nos seus consentimentos. | 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 (encorticiamento ou formigueiro) 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/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 I

NEO-FFI

Lima & Simões
(2000)

Leia cuidadosamente cada uma das afirmações que se seguem e assinale com uma cruz o que melhor representa a sua opinião. Responda a todas as questões.

| | Discordo Fortemente | Discordo | Neutro | Concordo | Concordo Fortemente |
|--|---------------------|----------|--------|----------|---------------------|
| 1. Não sou uma pessoa preocupada. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Gosto de ter muita gente à minha volta. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Não gosto de perder tempo a sonhar acordado(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Tento ser delicado com todas as pessoas que encontro. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Mantenho as minhas coisas limpas e em ordem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Sinto-me muitas vezes inferior às outras pessoas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Rio facilmente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Quando encontro uma maneira correcta de fazer qualquer coisa não mudo mais. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Frequentemente arranjo discussões com a minha família e colegas de trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Sou bastante capaz de organizar o meu tempo de maneira a fazer as coisas dentro do prazo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Quando estou numa grande tensão sinto-me, às vezes, como se me estivessem a fazer em pedaços. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Não me considero uma pessoa alegre. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Fico admirado(a) com os modelos que encontro na arte e na natureza. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Algumas pessoas pensam que sou invejoso(a) e egoísta. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Não sou uma pessoa muito metódica (ordenada). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Raramente me sinto só ou abatido(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Gosto muito de falar com as outras pessoas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Acredito que deixar os alunos ouvir pessoas, com ideias discutíveis, só os pode confundir e desorientar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Preferia colaborar com as outras pessoas do que competir com elas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Tento realizar, conscienciosamente, todas as minhas obrigações. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Muitas vezes sinto-me tenso(a) e enervado(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Gosto de estar onde está a acção. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. A poesia pouco ou nada me diz. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Tendo a ser descrente ou a duvidar das boas intenções dos outros. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Tenho objectivos claros e faço por atingi-los de uma forma ordenada. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Às vezes sinto-me completamente inútil. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Normalmente prefiro fazer as coisas sozinho(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 28. Frequentemente experimento comidas novas e desconhecidas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Penso que a maior parte das pessoas abusa de nós, se as deixarmos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Perco muito tempo antes de me concentrar no trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Raramente me sinto amedrontado(a) ou ansioso(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Muitas vezes, sinto-me a rebentar de energia. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Poucas vezes me dou conta da influência que diferentes ambientes produzem nas pessoas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. A maioria das pessoas que conheço gosta de mim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Trabalho muito para conseguir o que quero. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Muitas vezes aborrece-me a maneira como as pessoas me tratam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Sou uma pessoa alegre e bem-disposta. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Acredito que devemos ter em conta a autoridade religiosa quando se trata de tomar decisões respeitantes à moral. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Algumas pessoas consideram-me frio(a) e calculista. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Quando assumo um compromisso podem sempre contar que eu o cumpra. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Muitas vezes quando as coisas não me correm bem perco a coragem e tenho vontade de desistir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Não sou um(a) grande optimista. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. Às vezes ao ler poesia e ao olhar para uma obra de arte sinto um arrepio ou uma onda de emoção. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. Sou inflexível e duro(a) nas minhas atitudes. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Às vezes não sou tão seguro(a) ou digno(a) de confiança como deveria ser. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. Raramente estou triste ou deprimido(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. A minha vida decorre a um ritmo rápido. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Gosto pouco de me pronunciar sobre a natureza do universo e da condição humana. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Geralmente procuro ser atencioso(a) e delicado(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50. Sou uma pessoa aplicada, conseguindo sempre realizar o meu trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. Sinto-me, muitas vezes, desamparado(a), desejando que alguém resolva os meus problemas por mim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52. Sou uma pessoa muito activa. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53. Tenho muita curiosidade intelectual. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54. Quando não gosto das pessoas faço-lhe saber. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55. Parece que nunca consigo ser organizado(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56. Já houve alturas em que fiquei tão envergonhado(a) que desejava meter-me num buraco. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57. Prefiro tratar da minha vida a ser chefe das outras pessoas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58. Muitas vezes dá-me prazer brincar com teorias e ideias abstractas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59. Se for necessário não hesito em manipular as pessoas para conseguir aquilo que quero. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

60. Esforço-me por ser excelente em tudo o que faço.

0

1

2

3

4

Protegido por direitos de autor

Anexo J

Escala de Alexitimia de Toronto – 20 (EAT-20)

NOME: _____ SEXO: _____

IDADE: _____ DATA: ___/___/_____

ESCOLARIDADE: _____

PROFISSÃO: _____

Usando a escala fornecida como guia, indique o seu grau de concordância com cada uma das seguintes afirmações fazendo um círculo à volta do número correspondente. Dê só uma resposta por cada afirmação.

Use a seguinte chave:

1. Discordo totalmente
2. Discordo em parte
3. Nem discordo nem concordo
4. Concordo em parte
5. Concordo totalmente

| | Discordo totalmente | Discordo em parte | Nem discordo nem concordo | Concordo em parte | Concordo totalmente |
|--|------------------------|----------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------|
| 1. Fico muitas vezes confuso sobre qual a emoção que estou a sentir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Tenho dificuldade em encontrar as palavras certas para descrever os meus sentimentos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Tenho sensações físicas que nem os médicos compreendem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

² TAS-20 (Taylor, Bagby & Parker, 1992) adaptado para a população portuguesa por N. Prazeres (2008). FPCE - Universidade de Lisboa.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4. Sou capaz de descrever facilmente os meus sentimentos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Prefiro analisar os problemas a descrevê-los apenas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Quando estou aborrecido, não sei se me sinto triste, assustado ou zangado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Fico muitas vezes intrigado com sensações no meu corpo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Prefiro simplesmente deixar as coisas acontecer a compreender por que aconteceram assim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Tenho sentimentos que não consigo identificar bem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.É essencial estar em contacto com as emoções. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.Acho difícil descrever o que sinto em relação às pessoas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.As pessoas dizem-me para falar mais dos meus sentimentos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13.Não sei o que se passa dentro de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.Muitas vezes não sei porque estou zangado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.Prefiro conversar com as pessoas sobre as suas actividades diárias do que sobre os seus sentimentos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

16. Prefiro assistir a espectáculos ligeiros do que a dramas psicológicos. 1 2 3 4 5
17. É-me difícil revelar os sentimentos mais íntimos mesmo a amigos próximos. 1 2 3 4 5
18. Posso sentir-me próximo de uma pessoa mesmo em momentos de silêncio. 1 2 3 4 5
19. Considero o exame dos meus sentimentos útil na resolução de problemas pessoais. 1 2 3 4 5
20. Procurar significados ocultos nos filmes e peças de teatro distrai do prazer que proporcionam. 1 2 3 4 5

Protegido por direitos de autor

Anexo K

Teste de normalidade Kolmogorov–Smirnov

Tabela 2. *Teste de normalidade Kolmogorov–Smirnov*

| Variáveis | K-S | sig |
|------------------------|------|-------------------|
| Neuroticismo | .072 | .200 ^a |
| Extroversão | .065 | .200 |
| Abertura à Experiência | .068 | .200 |
| Amabilidade | .107 | .005* |
| Conscienciosidade | .100 | .013* |
| EAT-20 | .093 | .028 |
| ERNS-43 | .110 | .004* |
| ISP | .103 | .009* |
| Bem-estar | .076 | .157 |
| Distress | .080 | .108 |

* $p < 0.05$

^a este é um limite inferior da significância verdadeira

Anexo L

Teste de normalidade Shapiro-Wilk

Tabela 3. *Teste de normalidade Shapiro-Wilk*

| Variáveis | S-W | sig. |
|------------------------|------|-------|
| Neuroticismo | .980 | .128 |
| Extroversão | .986 | .328 |
| Abertura à Experiência | .982 | .188 |
| Amabilidade | .977 | .072 |
| Conscienciosidade | .975 | .050 |
| EAT-20 | .970 | .018 |
| ERNS-43 | .960 | .004* |
| ISP | .929 | .000* |
| Bem-estar | .978 | .082 |
| Distress | .977 | .067 |

*p<0.05

Anexo M

Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla *stepwise* em relação à variável dependente regulação da satisfação das necessidades (ERSN-43)

Tabela 4. *Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla stepwise em relação à variável dependente regulação da satisfação das necessidades (ERSN-43), utilizando os valores globais.*

| Preditores | R ² | B | Ep | Beta | t | sig. |
|---------------------|----------------|-------|------|-------|--------|--------|
| Neuroticismo | .684 | -.776 | .080 | -.601 | -9.708 | .000** |
| Extroversão | .740 | .551 | .107 | .287 | 5.175 | .000** |
| Abertura à | .767 | | | | | |
| Experiência | | .277 | .095 | .142 | 2.926 | .004* |
| Alexitimia (EAT-20) | .777 | -.011 | .005 | -.127 | -2.251 | .027* |

Nota. (R² = .777, F = 89.619, p < .000)

*p < .05 **p < .001

Anexo N

Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla *stepwise* em relação à variável dependente bem-estar psicológico (ISM)

Tabela 5. *Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla stepwise em relação à variável dependente bem-estar psicológico (ISM).*

| Preditores | R ² | B | Ep | Beta | t | sig. |
|----------------------|----------------|---------|-------|-------|--------|--------|
| Necessidades (ERSN - | .634 | | | | | |
| 43) | | 7.157 | 1.574 | .476 | 4.548 | .000** |
| Neuroticismo | .662 | - 5.587 | 1.969 | -.288 | -2.838 | .006* |
| Alexitimia (EAT-20) | .675 | - .193 | .087 | -.152 | -2.224 | .028* |

Nota. (R² = .675, F = 71.666, p < .000) *p<.05 **p< .001

Anexo O

Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla stepwise em relação à variável dependente *distress* psicológico (ISM).

Tabela 6. *Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla stepwise em relação à variável dependente distress psicológico (ISM).*

| Preditores | R ² | B | Ep | Beta | t | sig. |
|--------------|----------------|--------|-------|------|--------|--------|
| Neuroticismo | .666 | 17.722 | 1.239 | .818 | 14.303 | .000** |

Nota. (R² .666 =, F =204.586, p < .000) **p< .001

Anexo P

Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla *stepwise* em relação à variável dependente sintomatologia (ISP)

Tabela 7. *Sumário do melhor modelo de análise de regressão linear múltipla stepwise em relação à variável dependente sintomatologia (ISP).*

| Preditores | R ² | B | Ep | Beta | t | sig. |
|---------------------|----------------|------|------|------|-------|--------|
| Neuroticismo | .594 | .487 | .052 | .666 | 9.392 | .000** |
| Alexitimia (EAT-20) | .629 | .010 | .003 | .208 | 2.928 | .004* |

Nota. (R² = .622, F =84.878, p < .000) *p<.05 **p< .001