

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



**A Relação entre Pensamentos Automáticos, (Des)ajustamento
Psicológico e (In)satisfação com a Vida na Adolescência**

Pedro Miguel Junot Machado Fernandes

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicoterapia Cognitivo – Comportamental e Integrativa**

2012

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**A Relação entre Pensamentos Automáticos, (Des)ajustamento
Psicológico e (In)satisfação com a Vida na Adolescência**

Pedro Miguel Junot Machado Fernandes

DISSERTAÇÃO ORIENTADA PELA PROFESSORA DOUTORA ISABEL SÁ

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicoterapia Cognitivo – Comportamental e Integrativa**

2012

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que contribuíram direta ou indiretamente para a elaboração da presente monografia.

Especificamente, expresso a minha gratidão e apreço à Professora Doutora Isabel Sá, pela preciosa orientação, ajuda e contributo para que este trabalho pudesse ser realizado, bem como pelos incentivos nesta caminhada pessoal e profissional.

Ao Professor Doutor Félix Neto da Universidade do Porto e à Doutora Sanne Hogendoorn da Universidade de Amesterdão, por terem autorizado a utilização da *Escala de Satisfação com a Vida* e do *Children's Automatic Thoughts Scale – Negative/Positive*.

Aos meus pais, avó e irmão, pelo amor e pelo apoio incondicional que demonstraram ao longo destes cinco anos. Sem esta fonte de apoio essencial, certamente, teria sido tudo mais difícil.

À minha tia Jó Saúde, pelos bons conselhos e palavras amigas que me inspiraram e ajudaram a escolher caminhos durante estes cinco anos, e também pelos contactos que me possibilitaram a reunião de uma extensa amostra de participantes para a presente investigação.

Às minhas companheiras de coração Rita Ferreira, Catarina Arsénio e Alexandra Lázaro, a quem estarei (e)ternamente grato pelos 5 anos maravilhosos que juntos passámos, pelo apoio fundamental que me deram nos momentos menos bons, pela partilha do melhor e do pior de cada um. Obrigado pela vossa presença.

Às minhas colegas Andreia Cunha e Catarina Carreto, pela partilha não só de conhecimentos, como também da base de dados, o que viabilizou uma maior dimensão da amostra dos respetivos estudos. Obrigado também pela forte união, companheirismo e apoio prestado numa altura tão marcante.

À Inês, Tânia e Margarida, pelos momentos hilariantes que fazem parte das recordações que hoje trago. Também à Sara tenho que agradecer pelo companheirismo e pelo facto de termos vivido, com amizade, a experiência de estágio académico.

Ao Tiago Fonseca e ao Vasco Raio pelos conselhos preciosos para a redação da presente monografia.

À Maria Ana, um sincero agradecimento, não só por me ter acompanhado neste crescimento pessoal de dois anos, como também pela paciência, pelos incentivos e por sempre ter acreditado nas minhas capacidades.

Às escolas/instituições, em especial à Escola Secundária de Pedro Nunes, e aos adolescentes que aceitaram participar no presente estudo, bem como aos revisores anónimos pelos comentários de grande utilidade numa versão anterior a esta monografia.

Dedicado à memória de João Machado, meu avô, pelo verdadeiro exemplo de vida que nos deu.

RESUMO

A presente investigação, numa amostra não clínica de adolescentes portugueses, tem como objetivos: (1) traduzir e adaptar para a Língua Portuguesa um instrumento de medida de pensamentos automáticos; (2) estudar as qualidades psicométricas das versões portuguesas de uma medida de ajustamento psicológico e de outra medida de satisfação com a vida; (3) estudar a relação entre os pensamentos automáticos, o ajustamento psicológico e a satisfação com a vida e (4) realizar um estudo desenvolvimentista, através da análise das possíveis diferenças entre as variáveis *Grupo Etário* e *Sexo* na frequência de determinadas cognições. Participaram no estudo 415 adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos (205 do sexo masculino e 210 do sexo feminino). A recolha dos dados realizou-se mediante a aplicação de três questionários: a tradução do *Children's Automatic Thoughts Scale – Negative/Positive*, o Questionário de Capacidades e de Dificuldades (SDQ) e a Escala de Satisfação com a Vida (ESV). Os resultados demonstram que o *CATS-N/P* poderá constituir, futuramente, uma ferramenta útil para a investigação de fatores cognitivos no desenvolvimento e na manutenção do desajustamento psicológico na adolescência. Relativamente ao *SDQ*, as propriedades psicométricas encontradas levantam algumas questões relativas à futura utilização do instrumento. O presente estudo reúne algumas evidências de que a presença de pensamentos automáticos adaptativos e não adaptativos se relaciona positiva ou negativamente com o ajustamento psicológico e com a satisfação com a vida. Por fim, os resultados apontam para a existência de diferenças entre os sexos quanto ao conteúdo dos pensamentos automáticos. Em suma, o presente estudo sugere que os pensamentos automáticos possam constituir um fator indicador do ajustamento psicológico do indivíduo.

Palavras-chave: Pensamentos Automáticos, Avaliação de Cognições, Ajustamento Psicológico, Satisfação com a Vida, Psicoterapia Cognitiva com Adolescentes.

ABSTRACT

This research, based in a non-clinic population sample of Portuguese adolescents, has four aims: (1) to translate and adapt to the Portuguese Language a measuring instrument of automatic thoughts, (2) to evaluate the psychometric qualities of the Portuguese versions of psychological adjustment measure and life satisfaction measure, (3) to study the relation between automatic thoughts, psychological adjustment and life satisfaction, and (4) to perform a developmental study by analyzing the possible differences between *age group* and *gender* parameters in the frequency of certain cognitions. In this study there were involved 415 adolescents with ages between 12 and 18 years old (205 males and 210 females). The data collection was performed with the application of three questionnaires: the translation into Portuguese of *Children's Automatic Thoughts Scale – Negative/Positive (CATS-N/P)*, Portuguese version of the *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)* and Portuguese version of the *Satisfaction with Life Scale*. The results obtained show that *CATS-N/P* may be, in the future, an important investigation tool of cognition factors in the development and maintenance of the psychological disadjustment on adolescents. Regarding *SDQ*, the psychometric properties found create some questions about using this instrument in the future. The present study also gathers some evidence that the presence of adaptive and dysfunctional automatic thoughts is related, positively or negatively, with the psychological adjustment and life satisfaction. Finally, the results point to the existence of differences between genders in what regards to the content of automatic thoughts. In conclusion, this study suggests that automatic thoughts might be an indicator factor of an individual psychological adjustment.

Keywords: Automatic Thoughts, Cognitions Assessment, Psychological Adjustment, Life Satisfaction, Cognitive Psychotherapy with Adolescents.

ÍNDICE

1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Teórico	3
2.1. Funcionamento Cognitivo e Modelo Teórico do Processamento de Informação	4
2.1.1. Estruturas Cognitivas (Esquemas Cognitivos).....	5
2.1.2. Conteúdo Cognitivo.....	6
2.1.3. Operações Cognitivas (Processos Cognitivos).....	7
2.1.4. Produtos Cognitivos	8
2.2. Cognições e (Des)Ajustamento Psicológico.....	10
2.2.1. Modelo ABC do <i>Distress</i>	10
2.2.2. Hipótese da Especificidade do Conteúdo.....	12
2.3. Bem-Estar Psicológico.....	15
2.3.1. Satisfação com Vida e Ajustamento Psicológico.....	16
2.3.2. Cognições e Satisfação com a Vida.....	17
3. Metodologia do Estudo.....	20
3.1. Objetivos e Hipóteses do Estudo	20
3.2. Participantes	21
3.3. Instrumentos de Medida.....	22
3.3.1. Children’s Automatic Thoughts Scale-Negative/Positive.....	22
3.3.2. Questionário de Capacidades e de Dificuldades.....	23
3.3.3. Escala de Satisfação com a Vida.....	24
3.4. Procedimento	25
3.5. Procedimentos Estatísticos.....	27
4. Resultados	28
4.1. Estudo Psicométrico dos Instrumentos de Medida	28
4.1.1. Estrutura Fatorial do CATS-N/P.....	28
4.1.2. Análise Descritiva, Consistência Interna e Intercorrelações no CATS-N/P.....	28
4.1.3. Estrutura Fatorial do SDQ.....	31

4.1.4. Análise Descritiva, Consistência Interna e Intercorrelações no SDQ.....	32
4.1.5. Estatística Descritiva e Precisão da ESV.....	33
4.2. Análise da Relação dos Pensamentos com o Ajustamento Psicológico e com a Satisfação com a Vida.....	34
4.3. Análise Desenvolvimentista.....	36
5. Discussão e Conclusões	40
5.1. Discussão	40
5.2. Implicações	50
5.3. Conclusão.....	51
5.4. Limitações e Questões Futuras de Investigação	53
Referências Bibliográficas	55

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Distribuição por Sexo e Grupo Etário.....	21
Tabela 2. Análise Fatorial do Questionário CATS-N/P.....	29
Tabela 3. Média, Desvio-Padrão, Consistência Interna e Correlações das Subescalas do CATS-N/P.....	30
Tabela 4. Análise Fatorial do Questionário SDQ.....	32
Tabela 5. Média, Desvio-Padrão, Consistência Interna e Correlações das Escalas do SDQ.....	33
Tabela 6. Itens da ESV e as suas Saturações com um Fator.....	34
Tabela 7. Correlação entre os Fatores do CATS-N/P e os Fatores do SDQ e ESV.....	35
Tabela 8. Resultados da MANOVA para o CATS-N/P.....	36
Tabela 9. Resultados dos F Univariados do Sexo, Grupo Etário e Grupo Etário v.s. Sexo nas Subescalas do CATS-N/P.....	37
Tabela 10. Comparação das Médias das Subescalas do CATS-N/P entre os Sexos.....	37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Médias na Subescala de Ameaça Social em Função do Sexo e Grupo Etário.....	38
Gráfico 2. Médias na Subescala de Ameaça Física em Função do Sexo e Grupo Etário.....	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ativação de Esquema no Sistema de Processamento de Informação e a sua Relação com as Cognições.....	9
---	---

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A Requerimento às Instituições para a Colaboração na Investigação

ANEXO B Consentimento Informado (Pais)

ANEXO C Protocolo de Aplicação (Instrumentos)

1. INTRODUÇÃO

Ao longo das últimas décadas, os modelos cognitivos da psicopatologia têm vindo a alcançar uma posição cada vez mais proeminente na literatura, contribuindo não só para uma compreensão mais alargada quanto à natureza dos problemas psicológicos, como também para o respetivo planeamento de procedimentos de intervenção psicoterapêuticos.

O modelo de Terapia Cognitiva postula que não são os acontecimentos *de per se* que provocam o sofrimento psicológico nos indivíduos, mas sim o modo como estes interpretam tais acontecimentos (Beck, 1976; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979). Deste modo, as cognições têm-se convertido num elemento determinante das emoções e comportamentos dos indivíduos (Estévez & Calvete, 2009), sendo que a intervenção psicoterapêutica pressupõe que a reestruturação de cognições não adaptativas poderá influenciar o ajustamento psicológico dos mesmos. Assim, o papel atribuído às cognições, enquanto fatores desencadeadores e de manutenção de um número significativo de perturbações psicopatológicas, tem despoletado o interesse de investigadores e clínicos por todo o mundo (Beck, 1976; Szentagotai & Freeman, 2007). Tal influência tem vindo a ser estudada predominantemente na população adulta, no entanto, nos últimos anos tem-se vindo a assistir a um considerável aumento dos esforços para investigar o papel das cognições na psicopatologia infanto-juvenil (Kendall & MacDonald, 1993). Não obstante, na literatura científica persiste ainda uma carência de estudos que fundamentem a etiologia cognitiva (*e.g.* crenças, pensamentos automáticos) do (des)ajustamento psicológico e da (in)satisfação de crianças e adolescentes com a vida.

Este trabalho, baseado numa revisão de literatura e num estudo empírico, pretende investigar qual a relação das cognições mais superficiais, os pensamentos automáticos, com o ajustamento psicológico e com a satisfação de jovens adolescentes relativamente à vida, com o objetivo de contribuir para a melhor adequação das intervenções psicoterapêuticas.

No sentido de estudar essa relação, utilizam-se instrumentos de medida de autorrelato de pensamentos automáticos (*CATS-N/P*), ajustamento psicológico (*SDQ*) e de satisfação com a vida (*ESV*). Dada a escassez de instrumentos adaptados à população portuguesa para a identificação de pensamentos automáticos, este estudo requer a adaptação para a mesma de

uma medida de autorrelato deste tipo de cognições. De acordo com Hogendoorn e colaboradores (2010), o *CATS-N/P* parece ser uma medida promissora para a avaliação dos pensamentos automáticos (funcionais e disfuncionais). De modo a adaptá-lo à população portuguesa, pretende-se a realização do seu estudo, de modo a avaliar as propriedades psicométricas do instrumento.

Espera-se, por fim, analisar as relações entre as três variáveis (pensamentos automáticos, ajustamento psicológico e satisfação com a vida), que poderá contribuir para o fortalecimento de evidências empíricas dos pressupostos da Terapia Cognitivo-Comportamental, bem como para a introdução em Portugal de uma medida promissora para a identificação de cognições que funcionem como indicadores de desajustamento psicológico na população mais jovem.

A presente monografia está organizada em diversos capítulos, tendo início no Enquadramento Teórico (**Capítulo 2**), onde são abordadas as principais linhas teóricas que orientam a presente investigação.

Posteriormente, é apresentada a Metodologia deste trabalho (**Capítulo 3**) onde, primeiramente são definidos os objetivos para o mesmo: 1) o estudo metrológico dos instrumentos utilizados, quanto à sua validade e precisão; 2) o estudo das relações entre os resultados obtidos no *CATS-N/P*, no *SDQ* e na *Escala de Satisfação com a Vida*; e 3) o estudo da influência de variáveis desenvolvimentistas, como o sexo e a idade, na problemática apresentada. Com base no modelo teórico do processamento da informação, bem como nos modelos de Ellis e de Beck, são também formuladas as hipóteses para este trabalho. Para além disso, são apresentadas as características sociodemográficas da amostra de participantes, bem como descritos os instrumentos de medida utilizados, os procedimentos de recolha e de análise dos dados obtidos.

Por fim, são apresentados os Resultados (**Capítulo 4**) e procede-se à Discussão e Conclusões (**Capítulo 5**) dos mesmos.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

As últimas décadas têm testemunhado um extenso trabalho, tanto empírico como teórico, versando a aplicação da Psicologia Cognitiva à investigação dos problemas psicológicos, nomeadamente das perturbações internalizantes (Williams, Watts, Macleod, & Mathews, 1997).

Deste modo, um considerável número de investigadores e clínicos tem reconhecido que as atividades cognitivas dos pacientes são um elemento central não só no desenvolvimento das psicopatologias, bem como na sua avaliação e intervenção psicoterapêutica (Kendall & MacDonald, 1993). Deste modo, a abordagem cognitiva tem vindo a desempenhar um papel cada vez mais proeminente na literatura e na clínica. Uma das teorias de destaque que mais influenciou a literatura científica neste campo foi a de Beck (Beck, 1976; Beck et al., 1979) ao defender que não são os acontecimentos *de per se* que provocam o sofrimento psicológico nos indivíduos, mas sim o modo como estes os interpretam. Por outras palavras, o modelo cognitivo de Beck sugere que os problemas emocionais e comportamentais não são unicamente determinados pela realidade externa, mas também pela interpretação não adaptativa que os indivíduos fazem da mesma (*e.g.* Beck et al., 1979). Paralelamente, na Psicologia Experimental, têm sido estudados os efeitos dos processos cognitivos nos estados emocionais. A título de exemplo, teorias como a de Lazarus (1991) ou a de Scherer (1984) sublinham que os acontecimentos levam, ou não, a reações emocionais, em função do modo como são percebidos e avaliados. Não se propõe, contudo, uma abordagem reducionista dos problemas psicológicos em que se considere que todos os seus aspetos derivam e são explicados por fatores cognitivos. Considera-se, ao invés, que a abordagem cognitiva traz uma contribuição válida para o estudo de uma quantidade variada de problemas psicológicos, entre muitas outras perspetivas (Williams et al., 1997).

O modelo cognitivo sublinha que um dos aspetos centrais para a adaptação e sobrevivência do ser humano é a capacidade que este possui para processar a informação e formar representações mentais acerca de si mesmo e do mundo, sendo a atribuição de significado a principal atividade desse processamento (Clark & Beck, 1997, citado por Gomez-Maquet, 2007). Tem-se sugerido inúmeras vezes (Beck, 1976; Beck, Emery, & Greenberg, 1985; Kendall & MacDonald, 1993; Kendall, Stark, & Adam, 1990) que as idiossincrasias no

processamento da informação tanto podem levar ao desajustamento psicológico pelo desenvolvimento de estilos de pensamento que predispõem e caracterizam alguns problemas, como também podem proporcionar verdadeiros recursos protetores de *coping*, favorecendo o ajustamento psicológico.

Sendo evidente na literatura um corpo teórico consensual quanto à centralidade das cognições no desencadeamento e manutenção do *distress* e de perturbações psicológicas, a elucidação quanto à sua natureza e funcionamento constitui uma condição *sine qua non* a este trabalho. Para tal, é pertinente, *a priori*, que se considerem alguns construtos cognitivos teorizados à luz do modelo do processamento da informação.

2.1. Funcionamento Cognitivo e Modelo Teórico do Processamento de Informação

Segundo uma perspectiva cognitivista e holística, as crianças e adolescentes, assim como os adultos, não recebem ou respondem passivamente a estímulos ambientais, em vez disso processam ativamente essas informações num sistema complexo e integrado (Friedberg & McClure, 2001; Williams et al., 1997). Deste modo, as cognições não são um conceito unitário e singular, mas, em contrapartida, representam um termo geral que se refere a um sistema complexo que, para uma melhor conceptualização, deve ser dividido em quatro elementos: (1) estruturas cognitivas; (2) conteúdo cognitivo; (3) operações cognitivas; e (4) produtos cognitivos (Ingram & Kendall, 1987; Kendall & Dobson, 1993; Kendall & MacDonald, 1993), sendo a cognição humana constituída pela inter-relação dos vários níveis (Friedberg & McClure, 2001).

Outrossim, Aaron Beck e os seus colaboradores seguiram esta perspectiva, considerando a existência de um nível de cognições mais superficiais (de fácil acesso e análise consciente), bem como de estruturas cognitivas subjacentes a um nível mais profundo (*e.g.* Beck et al., 1979).

2.1.1. Estruturas Cognitivas (Esquemas Cognitivos)

As estruturas cognitivas podem ser definidas como o modo no qual a informação é internamente organizada e representada na memória; estas refletem uma acumulação de experiências anteriores no sistema de memória que guia a análise e processamento de novas experiências (Kendall & Dobson, 1993; Kendall & MacDonald, 1993).

Williams e colaboradores (1997) consideram que não seria eficaz caso o ser humano tivesse que compreender cada novo acontecimento sem qualquer referência a outros semelhantes do passado. A ideia de esquema cognitivo surge, naturalmente, da intuição de que as regularidades entre acontecimentos semelhantes levam ao desenvolvimento de uma estrutura de memória, ou esquema, para aquela classe de situações. Esta perspectiva não é recente, pois tem sido defendida por importantes investigadores da Psicologia Experimental, como Bartlett ou Piaget (*cf.* Gabalda, 2007).

Consensualmente, na Psicologia Cognitiva, definem-se “esquemas”, enquanto estruturas do sistema de memória a longo-prazo, funcionando como redes específicas de informação/conhecimento acerca do *self*, dos outros e do mundo, que podem ser ativadas consciente ou inconscientemente mediante processos cognitivos do Sistema de Processamento de Informação (James, Southam, & Blackburn, 2004; Williams et al., 1997).

Autores como Beck (Beck, 1964, citado por James et al., 2004; Beck, 1976) ou mais recentemente Platts, Tyson e Mason (2002), definem “esquema” como uma estrutura cognitiva para a análise sistemática, avaliação e codificação dos estímulos. Os esquemas dirigem a atenção para a informação anteriormente armazenada, no sentido de gerar expectativas e interpretações para as novas experiências. Por outras palavras, eles influenciam a compreensão e a posterior recuperação das novas informações.

Posto isto, os esquemas constituem um método útil de armazenamento e recuperação de informação na medida em que, quando o indivíduo se depara com situações familiares e da rotina, o seu Sistema de Processamento de Informação necessita apenas de reativar o modelo específico para lidar com a situação. Por outras palavras, os esquemas permitem uma economia de recursos no processamento mental para lidar com as exigências de uma determinada situação, levando o indivíduo a fazer interpretações com maior rapidez. Não obstante, este sistema acarreta custos, uma vez que os padrões de comportamento (atividades,

pensamentos e sentimentos) tendem a ser repetidos com alguma inflexibilidade – sejam eles funcionais ou disfuncionais (James et al., 2004; Williams et al., 1997).

Comparativamente com os estilos de vinculação, os esquemas desenvolvem-se desde a infância como resultado das interações com os outros significativos (Platts et al., 2002). Note-se que um estilo de vinculação se desenvolve a partir das expectativas que uma criança tem acerca da capacidade de resposta da sua figura de vinculação. Essas expectativas são cognitivamente representadas na mente da criança e são muitas vezes designadas como "modelos internos de trabalho", o que na linguagem do modelo cognitivo designar-se-iam por esquemas (Platts et al., 2002). De facto, um princípio bastante presente na história da investigação em Psicologia prende-se no facto de que as experiências interpessoais passadas exercem uma forte influência sobre os comportamentos atuais e sobre a interpretação de informações sociais dos indivíduos (*e.g.* Baldin, 1992; Bowlby, 1990; Young, 1999; Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Em suma, estas estruturas cognitivas incluem imagens do próprio e dos outros, em conjunto com um guião de padrões de interação esperados, em consequência de uma generalização a partir de experiências semelhantes (Baldin, 1992).

2.1.2. Conteúdo Cognitivo

O conteúdo cognitivo pode ser descrito como a informação, ou o conteúdo, que se encontra atualmente representado nas estruturas cognitivas (esquemas) (Kendall & MacDonald, 1993; Kendall & Dobson, 1993). Analisando os vários modelos de psicoterapia cognitiva, este construto é dado como sinónimo de “crenças centrais” (*core beliefs*).

Em consequência da utilização do termo “esquema” com graus muito variados de precisão, têm-se gerado alguns mal-entendidos na literatura. Prova disso é a falta de discriminação entre vários conceitos. O conceito de “crenças centrais” é um exemplo disso. Apesar de ser muitas vezes utilizado como sinónimo de esquemas, as crenças centrais referem-se a subcomponentes dos mesmos. As crenças centrais são representações verbais do esquema que frequentemente são trazidas à consciência pelo *insight*, através da reflexão ou da psicoterapia (James et al., 2004).

Anteriormente defendeu-se que os esquemas são padrões de ativação ao nível do Sistema de Processamento da Informação, que estão associados a determinadas experiências. Quando um estímulo (ambiental ou interno) desencadeia uma ativação no Sistema de Processamento de Informação, caso já exista um esquema formado, esse processamento segue um padrão de ativação automático e pré-existente. Note-se que, durante a ativação do esquema, apesar dos pensamentos exatos produzidos variarem de ocasião para ocasião, haverá sempre um tema previsível, abrangente e relacionado com esses pensamentos. Este tema geral é a crença central ou nuclear, sendo que a sua centralidade dependerá da facilidade, da frequência e intensidade de ativação do esquema (James et al., 2004). Tal como defendido por Safran, Vallis, Segal e Shaw (1986), nem todas as crenças fortemente radicadas são centrais, podendo algumas ser periféricas. Assim, por outras palavras, as crenças centrais distinguem-se por serem temas gerais que constituem princípios fundamentais de organização individual com utilidade preditiva e compreensiva das respostas emocionais e comportamentais de um indivíduo numa variedade de situações.

À luz do modelo cognitivo, algumas perturbações psicológicas podem ser caracterizadas por esquemas e crenças idiossincráticos não adaptativos que dominam o sistema de processamento da informação quando são ativados por circunstâncias relevantes do ambiente, levando a distorções cognitivas (Clark & Beck, 1997, cit. por Gómez-Maquet, 2007).

2.1.3. Operações Cognitivas (Processos Cognitivos)

As operações cognitivas referem-se ao modo pelo qual o indivíduo percebe e interpreta as experiências (Kendall & Dobson, 1993; Kendall & MacDonald, 1993). A este nível podem ser incluídas as denominadas “crenças intermédias” ou “crenças condicionais”.

As crenças centrais, anteriormente definidas, influenciam o desenvolvimento de uma classe intermediária de crenças (crenças intermédias) que consistem em atitudes, regras implícitas (“devo”, “deveria/tenho de”) e pressupostos condicionais (se/então) (Beck, 1997; Grant, Townend, Mills, & Cockx, 2008). Estas desempenham um papel intermediário entre os esquemas e os pensamentos automáticos, e descrevem a relação entre as cognições e os comportamentos do indivíduo (exemplificando, se um adolescente tiver como crença “É horrível ser incompetente”, poderá desenvolver a seguinte crença condicional: “devo trabalhar

o mais arduamente que puder, pois *se* o fizer, *então* serei capaz de fazer as coisas que os outros conseguem fazer facilmente”) (Beck, 1997; Grant et al., 2008; Stallard, 2007a).

A noção de “crenças intermédias” encontra-se, igualmente, bem expressa na teoria cognitiva de Young e colaboradores (2003), embora diferentemente designada. Pressupondo a existência de um esquema e crença não adaptativos, Young afirma que, tardiamente desenvolvem-se os esquemas (crenças) condicionais enquanto tentativas de aliviar o sofrimento provocado pelos esquemas incondicionais (Young et al., 2003), através de padrões de comportamento envolvendo subjugação, autossacrifício, procura de aprovação, inibição emocional ou a criação de padrões rígidos e inflexíveis (Stallard, 2007b).

2.1.4. Produtos Cognitivos

Por produtos cognitivos entendam-se os pensamentos que resultem da interação entre a informação e o sistema cognitivo de estruturas, conteúdos e processos inerentes. Os produtos cognitivos são, por exemplo, as atribuições que cada indivíduo singularmente faz à sua própria experiência com o mundo (Kendall & Dobson, 1993; Kendall & MacDonald, 1993). Nos produtos cognitivos, que segundo Beck seria o nível mais superficial das cognições, podemos incluir um construto que as Terapias Cognitivo-Comportamentais designam por “pensamentos automáticos”, muitas vezes apelidados, também, como autodiálogo ou autoafirmações (Estévez & Calvete, 2009; Grant et al., 2008).

De acordo com a terapia cognitiva, existem pensamentos nas fronteiras da consciência que emergem sob a forma de palavras ou imagens, sendo estes uma interpretação imediata e espontânea de qualquer situação. Estes pensamentos refletem o que os indivíduos dizem a si mesmos, sobre eles, os outros e o mundo. Caracterizam-se por serem mensagens breves, telegráficas, plausíveis, sendo que a sua realidade é raramente contestada pelo indivíduo (Gómez-Marquet, 2007; Grant et al., 2008; Knapp & Beck, 2008; Safran et al., 1986).

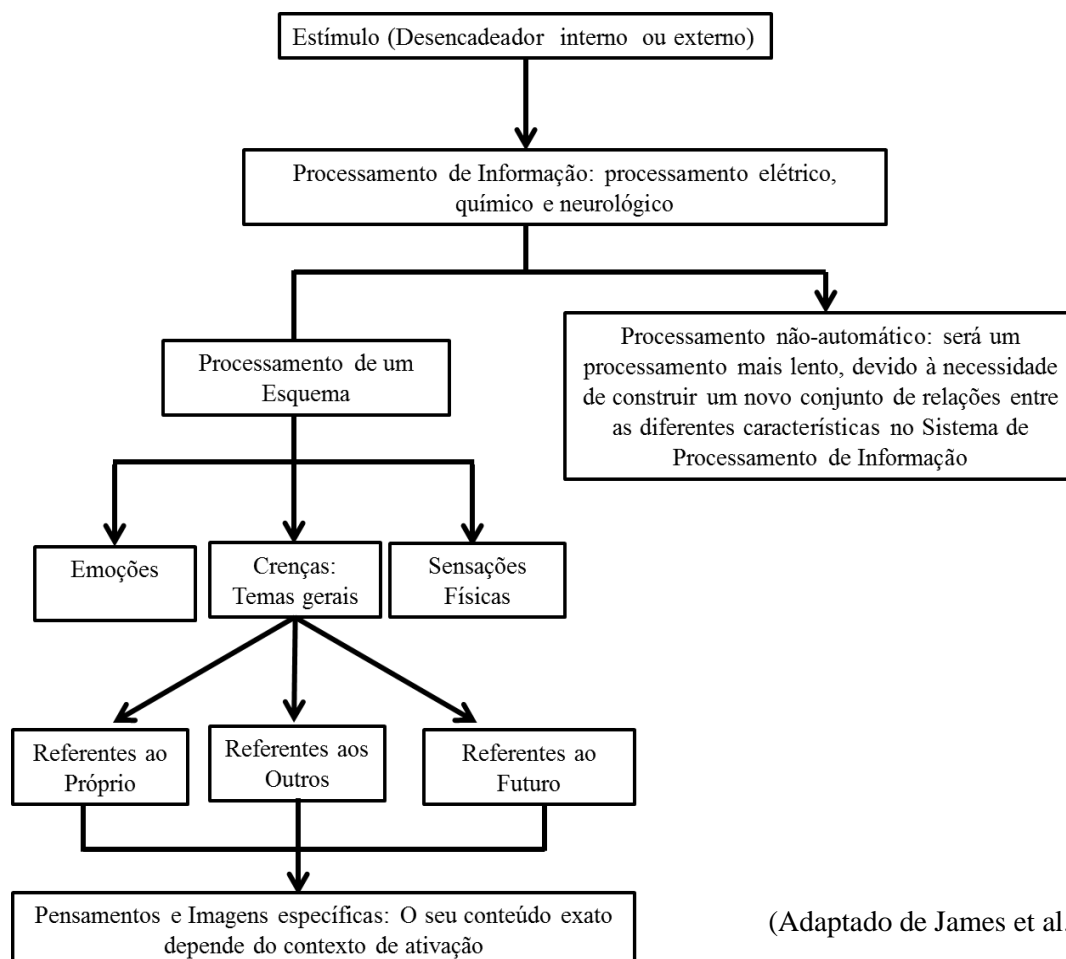
A literatura tem frequentemente tratado, erradamente, os pensamentos automáticos como disfuncionais (ou negativos, na linguagem de Beck). No entanto, enquanto produtos cognitivos, os pensamentos automáticos poderão ser distorcidos ou adequados e precisos, em

função do grau de funcionalidade e de ajustamento dos esquemas e das crenças centrais subjacentes.

Relacionados com algumas perturbações (*e.g.* emocionais ou comportamentais) estão os pensamentos automáticos disfuncionais/não adaptativos. Estes podem ser definidos como aquelas frases ou imagens que nos passam pela mente e que derivam de uma representação enviesada da realidade, que estão associados a estados emocionais intensos e não adaptativos, uma vez que interferem com o ajustamento e realização do indivíduo (Beck et al., 1979; Gómez-Maquet, 2007). Por outro lado, os pensamentos automáticos funcionais ou adaptativos são um reflexo preciso da realidade. Para além do seu realismo, estes caracterizam-se por terem consequências (resultados) positivas quando associados a memórias de experiências específicas consistentes com esses pensamentos, contribuindo, útil e favoravelmente, para a autoestima (Gómez-Maquet, 2007; MacLeod & Moore, 2000).

Figura 1.

Ativação de Esquema no Sistema de Processamento de Informação e a sua Relação com as Cognições



(Adaptado de James et al., 2004)

Em suma, conforme esquematizado na Figura 1, quando um estímulo (ambiental ou interno) desencadeia uma ativação no sistema de processamento de informação, alguns produtos dessa ativação encontram-se disponíveis para a análise consciente (*e.g.* pensamentos, emoções e sensações físicas). Caso um esquema tenha sido previamente formado, o processamento segue um padrão de ativação automático pré-existente. Note-se que, durante a ativação do esquema, embora os pensamentos (funcionais ou disfuncionais) exatos variarem de situação para situação, haverá sempre um tema previsível associado a esses pensamentos sobre o próprio, os outros e o mundo (James et al., 2004).

2.2. Cognições e (Des)Ajustamento Psicológico

Anteriormente foram descritos os quatro níveis da cognição: estruturas cognitivas, conteúdo cognitivo, operações cognitivas e produtos cognitivos. À luz do modelo cognitivo, o desajustamento psicológico (*e.g.* perturbações psicológicas: depressão, ansiedade, problemas de comportamento; *distress* psicológico, problemas sociais, problemas escolares, conflitos sociais, etc...) poderá estar relacionado com um comprometimento em qualquer um dos níveis supracitados, ou seja, relacionado com uma distorção no sistema de processamento de informação (para uma revisão ver Kendall & Dobson, 1993; Kendall & MacDonald, 1993).

Com o propósito de fundamentar o papel das cognições (esquemas, crenças e pensamentos automáticos), enquanto eixos propulsores para a instalação de *distress* psicológico e para o desenvolvimento de psicopatologias (desajustamento psicológico), diversos autores, clássicos ou contemporâneos, como Ellis ou Beck, dedicaram o seu trabalho à construção de modelos que confirmassem e realçassem empiricamente essa impressão.

2.2.1. Modelo ABC do *Distress*

No modelo de terapia que desenvolveu, a Terapia Racional-Emotivo-Comportamental (REBT), Albert Ellis (*e.g.* Bernard, Ellis, & Terjessen, 2006) centraliza o papel das crenças e interpretações dos indivíduos (sobre o *self*, os outros e o mundo em geral) na saúde mental e no bem-estar psicológico dos mesmos. Propõe que as crenças racionais e irracionais contribuem, em direções opostas, para o ajustamento psicológico humano (Ellis, 2003). As

crenças racionais que o indivíduo desenvolve promovem emoções, sentimentos e comportamentos adaptativos, enquanto as crenças irracionais promovem emoções autoderrotistas não adaptativas (Spörrle, Strobel, & Tumasjan, 2010). A explicação é que essas crenças idiossincráticas não adaptativas, quando são ativadas, levam a estilos de pensamento que dominam o sistema de processamento da informação.

No seguimento desta perspectiva, têm-se verificado uma relação entre as crenças irracionais e vários indicadores de desajustamento psicológico. De acordo com inúmeros estudos (*e.g.* Ciarrochi & West, 2004; Froh et al., 2007; Gormally, Sipps, Raphael, Edwin, & Varvil-Weld, 1981; Zwemer & Deffenbacher, 1984), parece que a irracionalidade (isto é, estilos de pensamento não adaptativos/disfuncionais) se encontra negativamente relacionada com o ajustamento, sendo que essa relação se reflete também no bem-estar do indivíduo.

De acordo com a perspectiva de Ellis, as crenças irracionais seriam caracterizadas pelos seguintes aspetos: (1) são falsas, isto é, não são baseadas na realidade e não têm comprovação empírica; (2) conduzem a estados emocionais desajustados como a ansiedade, a depressão ou ao *distress* psicológico em geral e (3) dificultam a obtenção das objetivos/metastabelecidos pelo próprio indivíduo. Segundo a filosofia de Ellis, existe uma predisposição do ser humano para o desenvolvimento de crenças irracionais (Bernard et al., 2006). Assume-se que todos os seres humanos manifestam claras evidências de filosofias irracionais, sendo que esta disposição humana para a irracionalidade impede a possibilidade de uma saúde mental plena (Dryden & Ellis, 2001, citado por Gabalda, 2007).

Ellis (1962, citado por Szentagotai & Freeman, 2007) criou um modelo explicativo do *distress* designado por Modelo ABC; embora seja mais rudimentar a nível explicativo, este modelo encontra-se bastante próximo do modelo cognitivo desenvolvido por Beck. De acordo com este modelo, os indivíduos experienciam situações de ativação indesejáveis (A), sobre as quais revelam crenças/cognições distorcidas (disfuncionais/irracionais) ou funcionais/racionais (B). Essas crenças poderão levar a consequências cognitivas, comportamentais e emocionais ajustadas ou desajustadas (C) (Szentagotai & Freeman, 2007; Matta, Bizarro, & Reppold, 2009). Vários estudos têm reunido evidências que confirmam e fortificam a credibilidade deste modelo (*e.g.* Matta et al., 2009; Ziegler & Leslie, 2003; Ziegler & Smith, 2004).

A teoria inerente à REBT sugere que se os indivíduos modificarem as suas crenças irracionais, estes tenderão a experienciar emoções disfóricas saudáveis (*e.g.* tristeza, preocupação), ao invés de emoções disfóricas não adaptativas (*e.g.* como na ansiedade e a na depressão) ou sintomas de *distress* psicológico. Note-se que, em psicoterapia o questionamento socrático relativo à veracidade de crenças desajustadas, bem como o desenvolvimento de crenças que sejam mais consistentes com a realidade social têm demonstrado ser um procedimento de intervenção eficaz com indivíduos com sintomas de *distress* psicológico. (*e.g.* Chambless & Gillis, 1993, citado por Froh et al., 2007).

2.2.2. Hipótese da Especificidade do Conteúdo

Tendo em conta as centenas de publicações de Aaron Beck na literatura científica, o seu contributo para a fundamentação da influência cognitiva no funcionamento psicológico não adaptativo é inegável (embora se tenha focado excessivamente na psicopatologia, dada a sua ligação evidente com a Psiquiatria).

Congruente com a linha de pensamento seguida por Ellis, Beck (1976), no seu modelo de Terapia Cognitiva para as perturbações emocionais, propõe que os indivíduos possuem padrões cognitivos estáveis (*i.e.*, esquemas e crenças centrais), desenvolvidos em consequência de uma aprendizagem precoce. Estes influenciam a visão do indivíduo (crianças, adolescentes e adultos) relativamente a uma situação. Conforme anteriormente mencionado, se estes padrões forem disfuncionais, quando são ativados ocorre uma interferência na capacidade da avaliação objetiva das situações e o raciocínio fica prejudicado, levando a interpretações distorcidas relacionadas com acontecimentos específicos do quotidiano (*i.e.* crenças intermédias e pensamentos automáticos), e a humores e comportamentos perturbados (para uma revisão ver Beck, 1997; Knapp & Beck, 2008; Szentagotai & Freeman, 2007).

Na sua teoria, Beck (Beck, 1976; Beck et al., 1979) para além de propor que as crenças estão envolvidas no desencadeamento e manutenção da perturbação emocional (*e.g.* depressão e ansiedade), afirma que diferentes formas de perturbação se encontram associadas a diferentes conteúdos cognitivos ou temas. Por outras palavras, segundo esta perspetiva, cada tipo de perturbação emocional estaria relacionada, exclusivamente, com um perfil cognitivo,

caracterizado por um conteúdo específico. A partir da década de 80, esta hipótese, conhecida como «Hipótese da Especificidade do Conteúdo», mereceu uma atenção significativa de diversos investigadores (Beck & Perkins, 2001).

Assim, diversas investigações têm estudado a relação de algumas perturbações psicológicas com uma alta frequência, bem como a especificidade de pensamentos automáticos/crenças disfuncionais na população adulta (*e.g.* Beck, Brown, Steer, Eidelson, & Riskind, 1987; Clark, Beck, & Brown, 1989; Greenberg & Beck, 1989; Greenberg, Vazquez, & Alloy, 1988) e na população infanto-juvenil (*e.g.* Barrett, Rapee, Dadds, & Ryan, 1996; Crick & Dodge, 1994; Kendall et al., 1990; Laurent & Stark, 1993; Spence, Donovan, & Brechman-Toussaint, 1999).

De acordo com a hipótese de Beck (1976), vários estudos (*e.g.* Beck & Clark, 1988; Clark, Beck, & Brown, 1989; Ingram, Kendall, Smith, Donnell, & Ronan, 1987) apoiaram inicialmente a especificidade do conteúdo, demonstrando a existência de temas cognitivos relacionados com determinados estados e perturbações emocionais. Por exemplo, as observações na investigação empírica e na área clínica têm evidenciado que a depressão se relaciona com pensamentos (geralmente orientados para o passado) de perda, inutilidade pessoal, incompetência, fracasso e pessimismo, traduzindo-se numa visão negativa relativamente ao próprio, ao mundo e ao futuro. Quanto à ansiedade, encontra-se mais relacionada com pensamentos (orientados para o futuro) cujos temas envolvem a ameaça física ou psicológica, antecipação de perigo, imprevisibilidade e incerteza.

Apesar de, durante algum período, as investigações com o objetivo de estudar a relevância da hipótese da especificidade do conteúdo com crianças e adolescentes terem sido escassas, algumas delas têm revelado resultados interessantes para o conhecimento científico.

De um modo geral, diversos estudos com a população infanto-juvenil reportam uma forte relação entre: sintomas depressivos e cognições cuja temática central se relaciona com a perda; sintomas de ansiedade e pensamentos relacionados com ameaça (Ambrose & Rholes, 1993; Jolly & Dykman, 1994; Schniering & Rapee, 2004). Apesar destes esforços, outros estudos (*e.g.* Epkins, 1996; Garber, Weiss, & Shanley, 1993; Laurent & Stark, 1993) não evidenciam diferenças significativas entre os pensamentos associados à depressão e à ansiedade. Em suma, parece não existir evidências consistentes que apoiem, na sua totalidade, a hipótese de Beck (1976) quanto à especificidade do conteúdo cognitivo associado a

diferentes perturbações ou estados de humor (como a depressão e a ansiedade). As evidências parciais obtidas em diversos estudos, tanto na população infanto-juvenil ou adulta, constituem uma das maiores limitações à hipótese formulada por Beck. Estudos como, por exemplo, Greenberg e Beck (1989) ou Laurent e Stark (1993) apoiaram a especificidade do conteúdo cognitivo exclusivamente para a depressão, sendo que as relações entre a especificidade cognitiva e a ansiedade não foram significativas.

Não obstante, um estudo realizado por Ambrose e Rholes (1993) afirma que esta especificidade entre pensamentos e estados emocionais, como a depressão ou a ansiedade, varia em função da severidade das cognições, sendo que os pensamentos de ameaça física e psicológica e de perda se relacionam de um modo diferenciado com as sintomatologias depressivas e ansiosas. Deste modo, o estudo concluiu que quanto maior a intensidade ou gravidade das cognições de ameaça, menor a sua relação com a sintomatologia ansiosa. Não obstante, quando estas cognições atingem níveis elevados, a sua relação com a sintomatologia depressiva torna-se significativamente mais forte. Por outro lado, em níveis inferiores de severidade, as cognições de perda encontram-se relacionadas com a sintomatologia ansiosa, mas com o aumento de intensidade destas cognições esta relação diminui. O aumento de intensidade de cognições de perda está relacionado com agravamento da sintomatologia depressiva.

De acordo com este estudo, a mudança de uma sintomatologia ansiosa para depressiva deve-se ao seguinte facto: em níveis mais elevados, pensamentos cujo conteúdo se relaciona com a ameaça percebida desempenham um efeito semelhante ao dos pensamentos relacionados com perda percebida (Ambrose & Rholes, 1993).

Note-se que, um menor número de investigações com a população infanto-juvenil tem analisado a validade empírica da hipótese da especificidade de conteúdo de Beck aplicado às perturbações externalizantes. Contudo, nos últimos anos têm sido cada vez mais os esforços para contornar esta limitação na literatura científica sobre crianças e adolescentes.

Alguns estudos, como o de Schniering e Rapee (2004), encontraram diferenças significativas entre as cognições relacionadas com as perturbações internalizantes (como a depressão ou ansiedade) e as perturbações externalizantes (como os problemas de conduta ou de agressividade), dado que estas últimas encontram-se mais associadas a pensamentos de hostilidade e vingança. É de salientar que, publicações precedentes evidenciaram que as

crianças com níveis acentuados de agressividade tendem a interpretar as intenções dos outros como hostis, bem como tendem a esperar atitudes mais agressivas dos mesmos, quando comparados com as crianças não-agressivas (Milich & Dodge, 1984). Estes dados ganham relevância à luz dos modelos de Processamento de Informação Social (*e.g.* Crick & Dodge, 1994; Dodge, 1985, 1986; Dodge & Crick, 1990), que defendem que os estilos cognitivos (incluindo as cognições sociais) levam a comportamentos sociais, que por sua vez, são as bases da avaliação do ajustamento social. Por outras palavras, defende-se que os processos cognitivos possam estar envolvidos na interação social da criança, contribuindo, desta maneira, para o seu ajustamento psicossocial.

Em suma, a literatura científica tem evidenciado uma relação inversa entre cognições desajustadas (disfuncionais) e a saúde mental positiva (ajustamento psicológico). De acordo com uma abordagem cognitiva integrativa, uma teoria compreensiva dos problemas psicológicos (nomeadamente das perturbações internalizantes e externalizantes), deverá ter em consideração as cognições (estruturas cognitivas, conteúdo cognitivo, operações cognitivas e produtos cognitivos) como possíveis fatores etiológicos. Diversos estudos, parecem sustentar a hipótese de que as perturbações internalizantes e externalizantes tendem a estar relacionadas com um perfil cognitivo específico. Segundo esta perspetiva, os pensamentos disfuncionais constituem um fator indicador do ajustamento psicológico do indivíduo. Assim, de modo a contribuir para um melhor ajustamento psicológico, a Terapia Cognitivo-Comportamental Integrativa tem em conta a reestruturação de estilos de pensamento não adaptativos.

2.3. Bem-Estar Psicológico

O bem-estar psicológico tem suscitado considerável atenção dos investigadores nas últimas três décadas, e a promoção do mesmo e do desenvolvimento equilibrado nas crianças e nos adolescentes tem constituído uma das preocupações fundamentais dos psicólogos e psicoterapeutas (para uma revisão ver Bizarro, 1999; Diener, 1984; Marques, Pais-Ribeiro, & Lopez, 2007; Neto, 1993).

Psicólogos contemporâneos têm tentado definir o bem-estar de inúmeras maneiras, o que fomentou muitas discussões sobre o modo mais apropriado de operacionalizar este construto.

Uma das concepções mais usuais de bem-estar baseia-se numa corrente filosófica hedonista: o bem-estar subjetivo (McMahan & Estes, 2011).

Segundo a perspectiva hedonista, o bem-estar subjetivo consistiria no prazer e felicidade. A visão predominante desta corrente filosófica formula que o bem-estar subjetivo não é uma entidade monolítica, uma vez que é, subjetivamente, determinado e baseado em três componentes: 1) a ausência de afeto negativo, 2) a presença de afeto positivo e 3) satisfação com a vida (Diener, 1984; Marques et al., 2007). As primeiras duas componentes referem-se aos aspetos afetivos e emocionais do bem-estar subjetivo. A última refere-se aos aspetos de juízo cognitivo envolvido (Neto, 1993). De acordo com esta perspectiva, a soma destas três componentes é um indicador do nível geral de bem-estar subjetivo do indivíduo e um preditor de ajustamento psicológico (McMahan & Estes, 2011; Spörrle et al., 2010). Apesar do construto de bem-estar ser constituído por estas três componentes relativamente independentes (Neto, 1993), na presente dissertação tratar-se-á apenas da satisfação com a vida, também designada (Çivitci, 2009) como qualidade de vida percebida.

2.3.1. Satisfação com a Vida e Ajustamento Psicológico

A satisfação com a vida tem sido definida como uma avaliação global que o indivíduo faz sobre a sua vida, de acordo com critérios pessoais. A avaliação da satisfação está dependente da comparação entre as circunstâncias de vida da pessoa e o que é, por ela, considerado desejado ou adequado. Por outras palavras, trata-se de uma avaliação subjetiva do sujeito relativamente ao grau em que as suas necessidades, objetivos e desejos mais importantes têm sido satisfeitos (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Frisch, 2000; Neto, 1993). Seguindo esta linha, este conceito parece relacionar-se com o conceito de “necessidades”, na medida em que a satisfação das mesmas poderá implicar a obtenção de bem-estar. Posto isto, inferencialmente, a satisfação com a vida parece ser um reflexo cognitivo referente ao modo como as necessidades humanas, como a procura de prazer, estão a ser satisfeitas (Bergsma, Poot & Liefbroer, 2008; Eid & Larsen, 2009).

Para além do bem-estar subjetivo geral constituir um dos preditores de ajustamento psicológico no indivíduo (Spörrle et al., 2010), alguns estudos, envolvendo a satisfação com a vida, parecem validar essa relação. As crianças e adolescentes com níveis elevados de

satisfação com a vida têm, geralmente, um temperamento extrovertido, um locus de controle interno, estratégias de *coping* satisfatórias, um autoconceito positivo, um propósito de vida, e participação significativa em atividades pró-sociais (Marques et al., 2007). Por outro lado, níveis mais baixos de satisfação com a vida relacionam-se com resultados desajustados, tais como comportamento agressivo, abuso de químicos, neuroticismo, depressão, ansiedade, *stress* social, vivência de acontecimentos de vida stressantes e comportamentos internalizantes e externalizantes (Fogle et al., 2002; Huebner et al., 2000; McKnight et al., 2002; Valois et al., 2001; Zullig et al., 2001, citado por Marques et al., 2007).

2.3.2. Cognições e Satisfação com a Vida

Uma pergunta em aberto na literatura diz respeito à hipótese de que “a presença de cognições desajustadas influencia a percepção que o indivíduo tem a respeito da satisfação com a própria vida”, uma vez que a satisfação com a vida envolve uma avaliação cognitiva baseada em critérios próprios (Matta et al., 2009).

Na literatura, inúmeros estudos investigaram a relação entre crenças disfuncionais e estados emocionais não prazerosos, tais como a ansiedade, a depressão e a raiva, que formam a componente afetiva do bem-estar subjetivo; contudo, infelizmente, poucas investigações têm sido levadas a cabo com crianças e adolescentes, no sentido de estudar as relações entre as cognições (funcionais ou disfuncionais) e a satisfação com a vida, bem como identificar cognições específicas que sejam preditores desta componente do bem-estar (Çivitci, 2009; Froh et al., 2007).

Embora as investigações sobre a satisfação com a vida em crianças e adolescentes sejam ainda limitadas, sabe-se, no entanto, que as crenças irracionais que afetam negativamente a avaliação que um indivíduo faz sobre a sua própria vida, desenvolvem-se, na sua maioria, durante a infância e a adolescência, uma vez que a capacidade de pensamento racional e lógico do indivíduo ainda se encontra muito limitada. Durante a adolescência inicial, para além de haver uma continuidade dos pensamentos irracionais desenvolvidos durante a infância, com a emergência do egocentrismo adolescente, desenvolve-se um novo conjunto de crenças (Bernard, 1984). De acordo com Bernard e Joyce (1991), devido à imaturidade, as crianças e adolescentes têm mais propensão do que os adultos para interpretações enviesadas

de situações do cotidiano, podendo influenciar a avaliação da sua satisfação com a vida. No entanto, Marcotte (1996) afirma que, de um modo geral, os pensamentos irracionais são mais frequentes e intensos ao longo da adolescência inicial, quando comparada com a adolescência tardia.

Nas crianças e adolescentes, o pensamento irracional é conceptualizado por modelos cognitivos como sendo uma parte integrante de um processo de desenvolvimento normal. Na infância, os pensamentos irracionais são adequados ao desenvolvimento. Com o passar do tempo, eles vão diminuindo progressivamente, dando lugar a processos de pensamento racional durante a adolescência (Marcotte, 1996). Portanto, é possível constatar que, em geral, as crianças abandonam a maioria de suas ideias irracionais quando se desenvolvem cognitivamente, no entanto, se tal não acontece desenvolve-se uma vulnerabilidade para a desajustamento psicológico e para níveis mais elevados de comprometimento do bem-estar psicológico.

O período da adolescência inicial refere-se aos primeiros anos de transição da infância para a adolescência (11-14 anos). Para além das alterações físicas e hormonais, evidencia-se um aumento significativo da experiência de estados emocionais intensos e de *stress*, devido a questões como a aparência física, popularidade, rejeição e pressão do grupo de pares, ou a crescente independência dos adultos (Stone & Bradley, 1994). Esta parece ser, então, uma etapa vital que exige um grau considerável de crise e de adaptação. De facto, alguns estudos (Byrne, 2000; Chang, Chang, Stewart, & Au, 2003; Roeser & Eccles, 1998, citado por Çivitci, 2009) indicam que nos primeiros anos da adolescência a satisfação com vida tende a diminuir, enquanto os níveis de ansiedade e de raiva tendem a aumentar.

Apesar do conceito de satisfação com a vida ser, teoricamente, diferente da experiência emocional, estas duas dimensões estão, no entanto, relacionadas. Quando os indivíduos fazem uma avaliação da sua satisfação com a vida, não estão totalmente isentos de estados afetivos e, é possível, até, que estes se apoiem no seu estado emocional do momento como indicador da sua satisfação global (Schwartz & Strack, 1991, citado por Bizarro, 1999). Por outro lado, as teorias cognitivas das emoções defendem que as cognições desempenham um papel importante na experiência emocional (Beck, 1976, 1991; Lazarus, 1991, citado por Bizarro, 1999). Ou seja, as avaliações cognitivas que o indivíduo vai fazendo das situações ou dos acontecimentos da sua vida, dentro do sistema de processamento de informação anteriormente explicitado, determinam os afetos positivos ou negativos que experienciam (Bizarro, 1999).

Assim, é expectável que as cognições, como as crenças ou os pensamentos automáticos, influenciem direta ou indiretamente a perceção e avaliação do indivíduo relativamente à sua própria vida.

De acordo com Lyubomirsky (2001), para compreender o bem-estar subjetivo, é primordial que os investigadores compreendam quais os processos cognitivos e motivacionais responsáveis por desenvolver ou manter um estado de bem-estar psicológico duradouro. Neste sentido, enfatiza-se a necessidade da investigação das cognições enquanto preditores do bem-estar (nomeadamente da sua componente cognitiva, a satisfação com a vida). Alguns estudos têm vindo a contribuir para um melhor entendimento relativamente a essa relação.

Shorkey e Reyes (1978), num estudo com universitários, reuniram evidências de uma relação entre as cognições racionais e a auto-atualização que, de acordo com Maslow, é a realização máxima dos nossos potenciais, talentos e capacidades. Note-se que, a ideia principal subjacente às teorias Eudaimónicas, relacionadas, frequente e diretamente, com a filosofia de Aristóteles, é de que o bem-estar psicológico é tangível através de um “preenchimento natural”, sendo que o ser humano floresce através do exercício pleno das suas capacidades humanas (Eid & Larsen, 2009; Ryan & Deci, 2001). Posto isto, a irracionalidade parece interferir de algum modo, com a autorrealização humana, que poderá refletir-se na satisfação com a vida, dado que esta passa pela avaliação subjetiva do sujeito relativamente ao grau em que as suas necessidades, objetivos e desejos têm sido satisfeitos (Diener, 1984; Frisch, 2000; Neto, 1993).

Noutro estudo de Froh e colaboradores (2007), os resultados apontam para uma relação indireta entre as cognições irracionais e a satisfação com a vida, sendo esta mediada pela qualidade das relações interpessoais. De acordo com estas conclusões, os indivíduos com elevados níveis de irracionalidade têm maior probabilidade de experienciar maiores dificuldades relacionais, que, por sua vez, se encontram associadas a um menor grau de satisfação com a vida (Froh et al., 2007). Na mesma linha teórica que a REBT (*e.g.* Ellis, 2003) é possível que os indivíduos com crenças irracionais possam ter maior probabilidade de experienciar e demonstrar emoções disfóricas desajustadas e comportamentos não adaptativos (*e.g.* agressividade, isolamento social, dependência emocional excessiva) que, por sua vez, interferem com o desenvolvimento e manutenção de relações sociais, contribuindo para uma avaliação da satisfação com a vida mais negativa (Froh et al., 2007).

3. METODOLOGIA DO ESTUDO

Este capítulo encontra-se estruturado em quatro momentos principais. Em primeiro lugar, apresentam-se os objetivos gerais da investigação, e formulam-se as hipóteses orientadoras do presente estudo. Num segundo momento, apresenta-se uma descrição da amostra de participantes. Em terceiro lugar, procede-se à descrição geral dos instrumentos utilizados na investigação de acordo com os seus autores originais. Por fim, descrevem-se, detalhadamente, os procedimentos e os cuidados envolvidos na recolha e tratamento e análise dos dados para este estudo.

3.1. Objetivos e Hipóteses do Estudo

Tendo em consideração a pertinência da procura de indicadores de desajustamento e desconforto psicológico, e de acordo com os vários estudos que sublinham a importância clínica das cognições (enquanto fatores desencadeadores e de manutenção de um número significativo de perturbações psicopatológicas), o presente estudo pretende: (a) traduzir, e fazer o estudo psicométrico, de um instrumento de medida de pensamentos automáticos numa amostra não-clínica; (b) estudar psicometricamente a versão portuguesa de um instrumento de medida de ajustamento psicológico e de outro de satisfação com a vida, numa amostra não-clínica; (c) investigar qual a relação entre os pensamentos automáticos, o ajustamento psicológico e a satisfação de jovens adolescentes relativamente à vida e (d) realizar um estudo desenvolvimentista, através da análise das possíveis diferenças entre as variáveis *Grupo Etário* e *Sexo* na frequência de determinadas cognições.

Tendo em conta a revisão de literatura pertinente para esta investigação, espera-se que:

- 1) uma maior frequência de pensamentos automáticos não adaptativos (ou negativos, tal como referido por Hogendoorn et al., 2010) se relacione inversamente com o ajustamento psicológico e com a satisfação com a vida.

- 2) uma maior frequência de pensamentos automáticos funcionais (ou positivos, tal como referido por Hogendoorn et al., 2010) se relacione positivamente com o ajustamento psicológico e com a satisfação com a vida.
- 3) se verifique diferenças entre os sexos quanto ao conteúdo dos pensamentos automáticos
- 4) haja diferenças entre grupos etários quanto ao conteúdo dos pensamentos automáticos (maior frequência de pensamentos automáticos não adaptativos na adolescência inicial comparativamente com a adolescência tardia).

3.2. Participantes

Os dados da presente investigação foram recolhidos a partir de uma amostra final de 415 participantes, sem psicopatologias identificadas, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos ($M = 15.07$ e $dp = 2.16$). A recolha da amostra ocorreu nos contextos rural e urbano, aos quais pertenciam 34.2% e 65.8% dos participantes, respetivamente.

O facto da presente investigação envolver, também, um estudo desenvolvimentista, justificou a distribuição da amostra em três grupos etários (Tabela 1), enquadrados em três momentos distintos da adolescência: 31% (N=129) dos 12 aos 13 anos (correspondente ao período da adolescência inicial), 35.7% (N=148) dos 14 aos 16 anos (correspondente ao período da adolescência média), e 33.3% (N=138) dos 17 aos 18 anos (correspondente ao período da adolescência tardia).

Tabela 1.

Distribuição por Sexo e Grupo Etário

	Grupo Etário							
	12 aos 13 anos		14 aos 16 anos		17 aos 18 anos		Totais	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Masculino	60	29.3	75	36.6	70	34.1	205	49.4
Feminino	69	32.9	73	34.8	68	32.4	210	50.6
Total	129	31	148	35.7	138	33.3	415	100

A amostra caracterizou-se por um total de 205 (49.4%) elementos do sexo masculino (29.3% adolescentes iniciais, 36.6% adolescentes médios e 34.1% adolescentes tardios) e 210 (50.6%) do sexo feminino (32.9% adolescentes iniciais, 34.8% adolescentes médios e 32.4% adolescentes tardios).

3.3. Instrumentos de Medida

3.3.1. *Children's Automatic Thoughts Scale-Negative/Positive*

O questionário *Children's Automatic Thoughts Scale-Negative/Positive* (CATS-N/P; Hogendoorn et al., 2010) é uma adaptação extensiva do questionário *Children's Automatic Thoughts Scale* (CATS; Schniering & Rapee, 2002). O CATS-N/P é uma medida de autorrelato, desenvolvida para avaliar não só os pensamentos automáticos não adaptativos ou desajustados (ou negativos, tal como referido por Hogendoorn et al., 2010) relacionados com os problemas internalizantes e externalizantes, mas também os pensamentos automáticos ajustados (ou positivos, tal como referido por Hogendoorn et al., 2010), em resposta a acontecimentos externos não-especificados.

O CATS-N/P integra 50 afirmações que descrevem pensamentos automáticos negativos (40 itens) e positivos (10 itens) que as crianças e adolescentes poderão relatar. As 40 afirmações, que refletem pensamentos negativos, correspondem à totalidade de itens da escala original CATS elaborada por Schniering e Rapee (2002). No sentido de maximizar a aplicabilidade do CATS na investigação das cognições em crianças e adolescentes, Hogendoorn e colaboradores (2010) alargaram o questionário, acrescentando-lhe 10 itens de pensamentos positivos que foram selecionados e retirados da escala *Positieve en Negatieve Gedachten bij kinderen* (PNG-K; Bracke & Braet, 2000, citado por Hogendoorn et al., 2010). Numa escala de *Likert* de 5 pontos (0 – nunca, 1 – poucas vezes, 2 – algumas vezes, 3 – muitas vezes e 4 – sempre), é questionado com que frequência, durante a semana anterior, as crianças e adolescentes se depararam com determinados pensamentos. A escala é constituída por cinco dimensões, com dez itens cada: *Ameaça Física*, *Ameaça Social*, *Fracasso Pessoal*, *Hostilidade* e *Pensamentos Positivos*. O CATS-N/P permite obter um resultado para cada uma das cinco dimensões que o compõem, cujas pontuações mais elevadas indicam maior frequência da dimensão dos pensamentos automáticos em questão.

A pertinência da tradução da referida escala e a respetiva utilização na presente investigação prende-se, essencialmente, com três motivos principais. Em primeiro lugar, contrariamente a outros questionários como o *Cognition Checklist for Children (CCL-C)*; Jolly & Dykman, 1994), o *CATS* (escala original do *CATS-N/P*) foi construído de raiz, propositadamente, para a investigação com a população infanto-juvenil. Em segundo lugar, o *CATS-N/P* inclui uma subescala de cognições positivas, o que torna possível uma investigação mais rica, no que toca à relação das cognições com o ajustamento psicológico e com a avaliação da satisfação com a vida. Por último, o estudo das suas qualidades psicométricas (Hogendoorn et al., 2010), revelou uma boa consistência interna. Os valores dos *alfas* de Cronbach foram satisfatórios para todas as subescalas (*Ameaça Física* .84; *Ameaça Social* .89; *Fracasso* .87; *Hostilidade* .83; *Pensamentos Positivos* .86; e *Total de Pensamentos Negativos* .94). Note-se que o questionário original (*CATS*; Schniering & Rapee, 2002) apresentou igualmente uma consistência interna satisfatória, com valores de *alfa* superiores a .85. Pelos motivos mencionados, para a realização da presente investigação, com o consentimento dos autores, procedeu-se à tradução do instrumento do Inglês para a Língua Portuguesa (de Portugal).

3.3.2. Questionário de Capacidades e de Dificuldades

O *Questionário de Capacidades e de Dificuldades*, ou *Strengths and Difficulties Questionnaire* originalmente publicado em Inglês (*SDQ*; Goodman, 1997, citado por Goodman, Meltzer, & Bailey, 1998) é um instrumento de medida breve, desenvolvido para a triagem de saúde mental e ajustamento psicológico de crianças e adolescentes (Goodman et al., 1998). Embora o *SDQ* disponha de diversas versões, a medida de autorrelato utilizada neste estudo foi a versão para ser preenchida pela população infanto-juvenil, com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos.

O questionário é composto por 25 itens que refletem atributos, uns positivos e outros negativos, que são cotados segundo uma escala de *Likert* de três pontos (0 – não é verdade; 1 – é um pouco verdade; e 2 – é muito verdade). O questionário inclui afirmações que são apresentadas de forma positiva (Normalmente faço o que me mandam; Penso nas coisas antes de as fazer; Geralmente acabo o que começo; Tenho pelo menos um bom amigo/uma boa amiga; Os meus colegas geralmente gostam de mim), pelo que são cotados de forma inversa (2 – não é verdade; 1 – é um pouco verdade; e 0 – é muito verdade).

Os 25 itens distribuem-se em cinco escalas distintas (*Problemas de Comportamento, Hiperatividade, Sintomas Emocionais, Problemas de Relacionamento com os Colegas e Comportamento Pró-social*) com cinco itens cada (Goodman et al., 1998). As pontuações das escalas supracitadas, à exceção da última, podem ser somadas para gerar uma pontuação (de 0 a 40) global das dificuldades da criança ou do adolescente (Goodman et al., 1998).

Goodman e colaboradores (1998), estudaram a consistência interna da versão original do *SDQ*, através do cálculo do coeficiente de *alfa* de Cronbach. Os valores obtidos foram: .82 para o *total das dificuldades*, .75 para os *Sintomas Emocionais*, .72 para os *Problemas de Comportamento*, .69 para a *Hiperatividade*, .65 para o *Comportamento Pró-social* e .61 para os *Problemas com os Colegas*. No website <http://www.sdqinfo.org> encontra-se disponível, de forma gratuita, a versão da escala para a utilização com a população portuguesa.

3.3.3. Escala de Satisfação com a Vida

A *Escala de Satisfação com a Vida (ESV)*, elaborada por Diener e colaboradores (1985), baseia-se nos princípios teóricos de que a Satisfação com a Vida representa o juízo subjetivo que cada indivíduo faz acerca da qualidade da sua vida, de acordo com critérios idiossincráticos (Pavot & Diener, 1993). A *ESV* é constituída por 5 itens, de natureza global, e tem por objetivo avaliar o modo como os indivíduos se julgam relativamente ao quão satisfeitos se encontram com as suas vidas (Diener et al., 1985). Os 5 itens que constituem a *ESV* foram selecionados a partir de um conjunto inicial de 48 itens referentes aos construtos Satisfação com a Vida e Bem-estar. A partir de uma análise fatorial inicial, verificou-se que os 48 itens se distribuam por três dimensões: 1) satisfação com a vida; 2) afeto negativo e 3) afeto positivo. Dez desses itens evidenciavam saturações com o fator satisfação com a vida superiores ou iguais a .60. Destes, apenas foram extraídos cinco itens, devido às redundâncias do vocabulário, que poderiam comprometer a validade da escala (Pavot & Diener, 1993).

É de salientar que a *ESV* não avalia a satisfação em domínios específicos da vida; permite, no entanto, que seja o indivíduo a ponderar, de acordo com os seus próprios interesses e valores, quais os domínios a considerar num juízo global acerca da sua existência (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993). Numa escala de *Likert* de 7 pontos (1 – fortemente em desacordo, 2 – desacordo, 3 – levemente em desacordo, 4 – nem de acordo nem em desacordo, 5 – levemente

em desacordo, 6 – acordo, 7 – fortemente de acordo), os indivíduos devem indicar o seu grau de acordo com cada item.

A pertinência da utilização da referida escala na presente investigação prende-se essencialmente por dois motivos principais. Em primeiro lugar, o formato breve desta escala e a facilidade de resposta favorece a sua aplicação, o que permite que esta seja incorporada numa bateria de testes com o mínimo de custos. Em segundo lugar, no estudo das suas qualidades psicométricas, Diener e colaboradores (1985), verificaram que a escala mostrou que todos os itens tinham contribuições num só fator, sendo que esta evidenciava uma boa consistência interna ($\alpha = .87$) bem como uma boa fiabilidade teste-reteste a três meses (.83). Em concordância com o estudo original, uma investigação com adolescentes que visava a adaptação da referida escala à população portuguesa, constatou também a satisfatória consistência interna do instrumento ($\alpha = .78$) (Neto, 1993).

3.4. Procedimento

A recolha dos dados da amostra para presente investigação decorreu de abril a julho de 2012 através da aplicação de um conjunto de instrumentos de medida psicológica a adolescentes de diversas idades, sendo que a mesma ocorreu em contexto grupal e em diversos locais (agrupamentos de escolas e centros de lazer).

Dado que a amostra foi partilhada com outras duas investigações independentes, foram aplicadas quatro escalas, das quais três foram incluídas neste estudo. Para além disso, foi também solicitada a participação dos cuidadores ou responsáveis legais dos participantes, através do preenchimento de um questionário que, no entanto, não foi utilizado no âmbito deste estudo.

Foi solicitada por escrito (Anexo A), junto dos serviços responsáveis pelas diversas instituições, a disponibilidade das mesmas para colaborar com a Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa no âmbito da referida investigação. Uma vez aceite a parceria, foi solicitada uma lista dos adolescentes que possivelmente constituiriam a amostra. A cada participante foi atribuído um código, de modo a que não fosse identificado uma vez realizado o estudo. O código era composto por uma letra (que era atribuída por cada momento de aplicação grupal) e por dois algarismos atribuídos aleatoriamente.

A cada adolescente foi distribuído um envelope (com o respetivo código) dirigido aos encarregados de educação. Dentro do envelope, encontrava-se um consentimento informado (Anexo B), solicitando a autorização para que os adolescentes menores de 18 anos pudessem participar, como também uma breve informação acerca do estudo: os objetivos gerais e a relevância do mesmo. Deste modo, os encarregados de educação foram informados quanto ao caráter voluntário, anónimo e confidencial da investigação em questão. Para além disso, foi disponibilizado um endereço de *e-mail* para possíveis esclarecimentos adicionais. É importante referir que, juntamente com o consentimento informado, foi também enviado um questionário (*SDQ – Pais*) para ser preenchido pelos encarregados de educação ou por outro representante. No entanto, esse questionário não consta da amostragem de instrumentos de medida utilizados neste trabalho. Os envelopes foram selados pelos próprios encarregados de educação e entregues às Diretoras de Turma ou a outros responsáveis pelo grupo em questão, durante as semanas que antecederam o momento da aplicação.

O momento da respetiva aplicação do material de investigação contou com a presença do investigador na sala. Os instrumentos (Anexo C) foram distribuídos ao grupo e, de seguida, foram fornecidas algumas instruções orais. Os participantes foram informados acerca da finalidade do estudo e que lhes era atribuído o direito à desistência em qualquer altura da participação. Para além disso, foram lembrados quanto às condições de confidencialidade e quanto ao caráter voluntário da sua participação.

Posteriormente, foi-lhes apresentado um conjunto de folhas com os instrumentos de medida envolvidos no estudo (Anexo C), juntamente com uma explicação prévia para cada. Numa folha de rosto, foram disponibilizadas algumas instruções padronizadas e foram recolhidos os dados sociodemográficos (idade, sexo e ano de escolaridade) dos participantes.

Os adolescentes demoraram, em média, entre 20 a 30 minutos no preenchimento dos instrumentos apresentados.

3.5. Procedimentos Estatísticos

O tratamento estatístico dos resultados foi realizado com recurso a um *software* de análise estatística, o *IBM SPSS Statistics 19*.

A normalidade da distribuição foi verificada através do Teste de Kolmogorov-Smirnov, tendo-se verificado que a distribuição da amostra não é normal para a escala *CATS-N/P*, para o questionário *SDQ* e para a *ESV*. Não obstante, à luz do teorema do limite central, à medida que a dimensão da amostra aumenta, a distribuição amostral média tende a ser normal, independentemente do tipo de distribuição da variável em estudo (Barnes, 1994, citado por Maroco, 2007). De acordo com esta regra, como a dimensão da amostra é superior a 30 participantes, é possível assumir uma distribuição amostral robusta, suportando a utilização de testes paramétricos.

Posteriormente, procedeu-se ao estudo da estrutura fatorial, mediante uma análise fatorial exploratória que foi apoiada pelos valores obtidos nos testes KMO (Kaiser-Meyer-Okin) e de Esfericidade de Bartlett para o *CATS-N/P* e para o *SDQ*. A estrutura fatorial foi estudada através da análise fatorial exploratória de componentes principais, com rotação ortogonal (*Varimax*). No caso do *CATS-N/P* e *SDQ*, a dimensão da amostra ($N > 250$) e o elevado número de itens explicaram a utilização da regra de Kaiser e do teste de “Scree” como critérios de exclusão (Hill & Hill, 2002). Os casos omissos foram eliminados da amostra (*exclude cases listwise*).

A precisão dos instrumentos utilizados nesta investigação foi avaliada através de uma análise da consistência interna (cálculo do *alfa* de Cronbach) e a das correlações entre as subescalas dos instrumentos.

As correlações entre os instrumentos de medida psicológica foram calculadas através do coeficiente de Pearson. No sentido de se obter maior precisão no julgamento estatístico, recorreu-se ao critério de Bonferroni, reduzindo-se, assim, os efeitos espúrios (probabilidade de erro tipo I) (*cf.* Pallant, 2002).

Para o estudo da influência das variáveis pessoais, como o grupo etário e o sexo, no conteúdo dos pensamentos automáticos utilizou-se uma análise multivariada da variância (MANOVA), com recurso ao teste de *Lambda* de Wilk para a identificação de diferenças significativas entre os grupos etários e os sexos.

4. RESULTADOS

4.1. Estudo Psicométrico dos Instrumentos de Medida

4.1.1. Estrutura Fatorial do *CATS-N/P*

Os resultados obtidos no Teste de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .904$) e no Teste da Esfericidade de Bartlett ($p < .001$) apoiam a continuação da análise fatorial (Hill & Hill, 2002; Maroco, 2010).

A estrutura fatorial do *CATS-N/P* foi estudada através de uma análise fatorial exploratória com rotação ortogonal (*Varimax*). A dimensão da amostra (superior a 250 participantes) e o número de itens (superior a 30) explicaram a utilização conjunta da regra de Kaiser e do teste de “Scree” como critérios de exclusão (Hill & Hill, 2002). Relativamente aos itens, os critérios utilizados de exclusão foram os seguintes: a) saturação inferior a .40 no fator em que teoricamente deveria estar incluído; b) a subida do *alfa* de Cronbach; c) a falta de coerência teoricamente interpretável.

A Tabela 2 remete para a estrutura fatorial do *CATS-N/P* no presente estudo. A solução de dez fatores foi contraditória à estrutura original, o que justificou uma análise fatorial determinando, à partida, uma estrutura com cinco fatores, explicando 46.2 % da variância total.

A subescala de *Ameaça Social* manteve integralmente a sua estrutura. O item número 18 da subescala de *Hostilidade* obteve peso fatorial na subescala de *Pensamentos Positivos*. Como o conteúdo do referido item não foi teoricamente interpretável na presente escala, foi removido da mesma. Os itens número 9, 12, 20, 25 e 46 não se agrupam na subescala de *Ameaça Física*. A junção dos itens anteriores com os itens da subescala de *Fracasso* originou uma nova subescala, à qual se designou *Visão Negativa de Si*. Os itens número 13, 34 e 47 não saturaram na subescala de *Hostilidade* nem em qualquer outra.

4.1.2. Análise Descritiva, Consistência Interna e Intercorrelações no *CATS N/P*

A análise descritiva (média e desvio-padrão), a consistência interna e as intercorrelações no *CATS N/P* encontram-se representadas na Tabela 3.

Tabela 2.*Análise Fatorial do Questionário CATS-N/P*

	Visão negativa de si	Ameaça Social	Pensamentos Positivos	Hostilidade	Ameaça Física
5. Não consigo fazer nada bem	.58				
9. Eu vou ficar maluco(a)	.50				
12. Eu vou morrer	.48				
14. Eu não valho nada	.68				
16. Já nada resulta comigo	.67				
20. Tenho medo de perder o controlo	.47				
22. Sou culpado pelas coisas terem corrido mal	.57				
25. Eu vou-me magoar	.49				
29. Tornei a minha vida numa confusão	.67				
33. Nunca serei tão bom/boa como os outros	.55	.40			
35. Sou um falhado(a)	.61				
38. Não vale a pena viver a vida	.62				
43. Nunca irei ultrapassar os meus problemas	.57				
46. Existe alguma coisa errada comigo	.61				
48. Odeio-me	.67				
<hr/>					
2. Os outros vão pensar que sou estúpido(a)		.62			
8. Estou preocupado (a) que os outros me gozem		.74			
10. Os outros vão-se rir de mim		.74			
17. Vou parecer ridículo (a)		.74			
23. As pessoas pensam coisas más sobre mim		.48			
26. Tenho receio do que os outros vão pensar de mim		.72			
31. Pareço um(a) idiota		.59			
36. Os outros gozam comigo		.65			
39. Todos estão a olhar para mim		.45			
41. Tenho medo de fazer figuras tristes		.61			
<hr/>					
1. Eu aprecio a vida			.62		
3. Eu sei que tudo o que faça vai correr bem			.56		
11. Eu não desisto			.52		
19. Os outros compreendem-me			.67		
21. Só me vão acontecer coisas boas			.67		
28. Sinto-me bem comigo próprio			.72		
32. O meu futuro parece brilhante			.63		
37. Tudo vai correr bem			.70		
40. Os jovens da minha idade gostam de mim			.64		
45. Sinto-me bem			.62		
<hr/>					
4. Tenho o direito de me vingar de quem merece				.79	
7. Os outros são estúpidos				.42	
24. Se alguém me magoar, também tenho o direito de o/a magoar				.75	
27. Algumas pessoas têm o que merecem				.40	
44. As pessoas tentam sempre meter-me em sarilhos				.53	
50. As pessoas más merecem ser castigadas				.65	
<hr/>					
6. Eu vou ter um acidente					.49
15. A minha mãe ou o meu pai vão-se magoar					.41
30. Alguma coisa de terrível vai acontecer	.42				.57
42. Tenho medo que alguém possa morrer					.58
49. Vai acontecer alguma coisa a alguém de quem eu gosto					.75

A consistência interna do instrumento foi estudada pelo cálculo do *alfa de Cronbach* para as suas subescalas (ver Tabela 3). As subescalas do *CATS-N/P* revelaram uma consistência interna excelente para a *Visão Negativa de Si* ($\alpha = .90$), boa para a *Ameaça Social* ($\alpha = .88$) e para os *Pensamentos Positivos* ($\alpha = .85$), razoável para a *Hostilidade* ($\alpha = .74$) e fraca para a *Ameaça Física* ($\alpha = .67$)¹.

A correlação entre as subescalas foi estatisticamente significativa, à exceção da subescala de *Pensamentos Positivos* com a de *Ameaça Física*. A subescala de *Visão Negativa de Si* correlacionou-se de forma elevada e positiva com as subescalas de *Ameaça Social* e de *Ameaça Física*, e de forma fraca e positiva com a subescala de *Hostilidade*. A sua correlação com a subescala de *Pensamentos Positivos* foi negativa e moderada. A subescala de *Ameaça Social* correlacionou-se moderada e positivamente com a subescala de *Ameaça Física*. A sua correlação com a subescala de *Hostilidade* foi positiva e fraca. A subescala de *Ameaça Social* correlacionou-se de forma fraca e negativa com a subescala de *Pensamentos Positivos*. A subescala de *Pensamentos Positivos* e a subescala de *Hostilidade* correlacionaram-se de forma fraca e positiva. O mesmo se verificou entre a subescala de *Hostilidade* e a de *Ameaça Física*.

Tabela 3.

Média, Desvio-padrão, Consistência Interna e Correlações das Subescalas do CATS-N/P

	M	dp	Visão negativa de si	Ameaça Social	Pensamentos Positivos	Hostilidade	Ameaça Física
Visão negativa de si	.87	.68	($\alpha = .90$)	.62**	-.32**	.23**	.52**
Ameaça Social	1.02	.70		($\alpha = .88$)	-.23**	.22**	.37**
Pensamentos Positivos	2.09	.77			($\alpha = .85$)	.28**	-.08
Hostilidade	1.38	.78				($\alpha = .74$)	.20**
Ameaça Física	.83	.71					($\alpha = .67$)

** $p < .01$

¹ Classificação segundo os critérios de Hill & Hill (2002)

4.1.3. Estrutura Fatorial do SDQ

Os resultados obtidos no Teste de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .76$) e no Teste da Esfericidade de Bartlett ($p < .001$) apoiam a continuação da análise fatorial (Hill & Hill, 2002; Maroco, 2010).

A estrutura fatorial do *SDQ* foi estudada através da análise fatorial exploratória com rotação ortogonal (*Varimax*). Foi utilizada a regra de Kaiser e o teste de “Scree” como critérios de exclusão. A solução encontrada de sete fatores explica 52.9 % da variância. A solução de sete fatores foi contraditória à estrutura original, o que justificou uma análise fatorial determinando, à partida, uma estrutura com cinco fatores, explicando 44.3 % da variância total.

A estrutura fatorial alcançada, no presente estudo, encontra-se resumida na Tabela 4.

Os itens que pertenciam às escalas de *Problemas de Relacionamento com os Colegas* e de *Problemas de Comportamento* não se agruparam. Quanto aos itens que pertenciam à escala de *Comportamento Pró-social*, estes agruparam-se à exceção do item 17. A escala de *Sintomas Emocionais* integrou na sua estrutura o item 6 (“Estou quase sempre sozinho, jogo sozinho. Sou reservado”) e o 23 (“Dou-me melhor com adultos do que com os da minha idade”) da escala de *Problemas de Relacionamento com os Colegas*. A escala de *Hiperatividade e Desatenção* não se agrupou na sua totalidade. Os seus itens deram origem a dois fatores: o primeiro composto pelo item 2 (“Sou irrequieto(a), não consigo ficar quieto(a) muito tempo”) e pelo 10 (“Não sossego, estou sempre a mexer as pernas ou as mãos”), tendo sido removido por não ser significativo; o segundo fator foi constituído pelos itens 15, 21 e 25 (da escala de *Hiperatividade*) que se relacionaram com os itens 5 e 7 (da escala de *Problemas de Comportamento*), originando um fator designado por *Problemas de Atenção e Impulsividade*.

Os itens 12, 18, 22 (da escala de *Problemas de Comportamento*), 19 (da escala de *Problemas de Relacionamento com os Colegas*) e 17 (da escala de *Comportamento Pró-social*) formaram um só fator. A análise do seu conteúdo, em concordância com a correlação item-total, demonstrou a significância da exclusão do item 17 (da escala de *Comportamento Pró-social*). Mesmo assim, a consistência interna não foi aceitável segundo os critérios estatísticos ($\alpha = .46$), o que levou à exclusão do fator mencionado. É de salientar ainda que o item 8 (“Preocupo-me muito”) saturou em duas escalas, tendo sido removido. Os itens 11 (“Tenho pelo menos um bom amigo / uma boa amiga”) e 14 (“Os meus colegas geralmente gostam de mim”) foram igualmente removidos por não apresentarem níveis de saturação inferiores a .40.

Tabela 4.*Análise Fatorial do Questionário SDQ*

	ESCALAS		
	Sintomas Emocionais	Comportamento Pró-social	Problemas de Atenção e Impulsividade
Sintomas Emocionais			
3. Tenho muitas dores de cabeça, dores de barriga ou vômitos.	.46		
6. Estou quase sempre sozinho, jogo sozinho. Sou reservado.	.62		
13. Ando muitas vezes triste, desanimado ou choroso.	.70		
16. Fico nervoso em situações novas. Facilmente fico inseguro.	.64		
23. Dou-me melhor com adultos do que com os da minha idade.	.46		
24. Tenho muitos medos, assusto-me facilmente.	.65		
Comportamento Pró-social			
1. Tento ser simpático com outras pessoas, preocupo-me com o que sentem.		.68	
4. Gosto de partilhar com os outros (comida, jogos, esferográficas, etc...).		.54	
9. Gosto de ajudar se alguém está magoado, aborrecido ou doente.		.79	
20. Gosto de ajudar os outros (pais, professores ou outros jovens).		.59	
Problemas de Atenção e Impulsividade			
5. Irrito-me e perco a cabeça muitas vezes			.45
7. Normalmente faço o que me mandam			.55
15. Estou sempre distraído(a). Tenho dificuldades em me concentrar.			.55
21. Penso nas coisas antes de as fazer.			.64
25. Geralmente acabo o que começo. Tenho uma boa atenção.			.77

4.1.4. Análise Descritiva, Consistência Interna e Intercorrelações do SDQ

A análise descritiva, a consistência interna e as correlações entre as escalas do *SDQ* encontram-se representadas na Tabela 5.

A consistência interna do instrumento foi analisada através do *alfa* de Cronbach para as suas subescalas (ver Tabela 5). A consistência interna das suas subescalas de *Sintomas Emocionais* ($\alpha = .66$), de *Comportamento Pró-social* ($\alpha = .65$) e de *Problemas de Atenção e Impulsividade* ($\alpha = .62$) demonstrou um nível fraco de precisão.

As escalas de *Sintomas Emocionais* e de *Problemas de Atenção/Impulsividade* demonstraram uma correlação positiva fraca. A escala de *Comportamento Pró-social* e a escala de *Problemas de Atenção/Impulsividade* correlacionaram-se de forma fraca e negativa. Por fim, a escala de *Sintomas Emocionais* e *Comportamento Pró-social* não se relacionaram entre si.

Tabela 5.

Média, Desvio-padrão, Consistência Interna e Correlações das Escalas do SDQ

	<i>M</i>	<i>dp</i>	Sintomas Emocionais	Comportamento Pró-social	Problemas de Atenção e Impulsividade
Sintomas Emocionais	.60	.45	($\alpha = .66$)	.06	.11*
Comportamento Pró-social	1.28	.30		($\alpha = .65$)	-.23**
Problemas de Atenção e Impulsividade	.82	.42			($\alpha = .62$)

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

4.1.5. Estatística Descritiva e Precisão da ESV

A pontuação média na *ESV* foi de 23.56 ($dp = 6.21$), sendo este valor comparável aos resultados obtidos por Neto (1993) numa amostra com adolescentes portugueses ($M = 21.1$; $dp = 5.9$) e por Diener e colaboradores (1985) com estudantes americanos ($M = 23.5$).

Antes de se examinar a precisão do instrumento de medida, a estrutura fatorial da *ESV* foi estudada através da análise fatorial exploratória. A matriz de correlações inter-itens foi submetida a uma análise em componentes principais. A organização fatorial foi concordante com a estrutura original uma vez que, na mesma linha dos resultados de Neto (1993) e de Diener e col. (1985), emergiu apenas um fator (valor próprio > 1), explicando 59.31% da variância total (53.3% e 66% respetivamente nos estudos de Neto, 1993 e Diener e col., 1985).

A tabela 6 elucida os itens da ESV e as suas respectivas contribuições no primeiro fator não rodado.

Tabela 6.

Itens da ESV e as suas Saturações com um Fator

Itens	Saturações para 1 Fator
1. Em muitos aspetos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.	.81
2. As minhas condições de vida são excelentes.	.65
3. Estou satisfeito(a) com a minha vida.	.87
4. Até agora consegui obter aquilo que era importante na minha vida.	.81
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.	.70

O coeficiente de consistência interna foi calculado através do *alfa* de Cronbach, tendo-se obtido o valor de .82 (.78 no estudo de Neto, 1993), revelando um nível de precisão satisfatório da *ESV*.

4.2. Análise da Relação dos Pensamentos com o Ajustamento Psicológico e com a Satisfação com a Vida

O cálculo de correlações, através do coeficiente de Pearson, entre os fatores identificados no *CATS-N/P* (5 fatores), no *SDQ* (3 fatores) e na *ESV* (1 fator) permitiu testar as hipóteses inicialmente formuladas. Foi verificada a existência de correlações entre alguns dos fatores identificados nas escalas supramencionadas (Tabela 5).

A subescala de *Visão Negativa de Si* mostrou uma correlação positiva forte com a subescala de *Sintomas Emocionais* ($r = .56$) e fraca com a subescala de *Problemas de Atenção* ($r = .28$) e uma correlação negativa moderada com a *Satisfação com a Vida* ($r = .45$). A subescala de *Ameaça Física* mostrou uma correlação positiva fraca com os *Sintomas Emocionais* ($r = .29$).

A subescala de *Hostilidade* revelou uma correlação positiva fraca com os *Problemas de Atenção* ($r = .21$) e uma correlação negativa fraca com o *Comportamento pró-social* ($r = .18$). A subescala de *Ameaça Social* apresentou uma correlação positiva moderada com os *Sintomas Emocionais* ($r = .42$) e uma correlação negativa moderada com a *Satisfação com a Vida* ($r = -.31$).

Tabela 7.

Correlação entre os Fatores do CATS-N/P e os Fatores do SDQ e ESV

Fatores do CATS-N/P	Fatores do SDQ			Fator ESV
	Sintomas Emocionais	Problemas de Atenção e Impulsividade	Comportamento Pró-social	Satisfação com a Vida
Visão Negativa de Si	.56***	.28***	.01	-.45***
Ameaça Física	.29***	.11	.12	-.11
Hostilidade	.09	.21***	-.18***	-.08
Ameaça Social	.42***	.13	.07	-.31***
Pensamentos Positivos	-.25***	-.18*	.17***	.49***

*** $p < .006$ (Conforme Critério de Bonferroni)

Por fim, a subescala de *Pensamentos Positivos* apresentou uma correlação positiva fraca com o *Comportamento Pró-social* ($r = .17$) e forte com a *Satisfação com a Vida* ($r = .49$) e uma correlação negativa fraca com os *Sintomas Emocionais* ($r = -.25$) e com os *Problemas de Atenção* ($r = -.18$).

4.3. Análise Desenvolvimentista

Com o objetivo de se procurar diferenças de tipo desenvolvimentista entre os grupos etários e os sexos nos fatores identificados no *CATS-N/P*, foi realizada uma análise multivariada da variância (MANOVA). Os resultados da MANOVA entre o Grupo Etário e o Sexo (3 x 2 fatores) x Pensamentos (5 fatores) apresentam-se de seguida.

Tabela 8.

Resultados da MANOVA para o CATS-N/P

	<i>Lambda</i> de Wilk	F	Sig
Grupo Etário	.94	2.15	.019
Sexo	.90	8.40	.000
Grupo Etário x Sexo	.95	1.96	.035

Para os pensamentos automáticos verificou-se um efeito principal da variável *Sexo* ($\lambda = .90$; $p = .000$), sendo que existem diferenças entre o sexo masculino e feminino nos seguintes pensamentos (Tabela 9 e 10): *Visão Negativa de Si* ($F_{(1,319)} = 11.98$; $p = .001$), em que os indivíduos do sexo feminino apresentaram um valor médio superior ($M_{\text{Feminino}} = .98$; $M_{\text{Masculino}} = .75$); *Hostilidade* ($F_{(1,319)} = 18.13$; $p = .000$), em que os indivíduos do sexo masculino apresentaram valores médios superiores ($M_{\text{Feminino}} = 1.22$; $M_{\text{Masculino}} = 1.57$); *Pensamentos Positivos* ($F_{(1,319)} = 5.39$; $p = .021$), em que os indivíduos do sexo masculino apresentaram um valor médio superior ($M_{\text{Feminino}} = 2.00$; $M_{\text{Masculino}} = 2.19$) e *Ameaça Física* ($F_{(1,319)} = 4.55$; $p = .034$), em que os indivíduos do sexo feminino apresentaram um valor médio superior ($M_{\text{Feminino}} = .90$; $M_{\text{Masculino}} = .76$) (ver Tabelas 9 e 10).

Através da MANOVA realizada, identificou-se também que a variável *Grupo Etário* (três grupos etários, correspondentes à adolescência inicial, média e tardia) teria um efeito nas variáveis do *CATS-N/P* ($\lambda = .94$; $p = .019$). Não obstante, através da análise da Tabela 9, verifica-se que o efeito da variável *Grupo Etário* sobre os pensamentos automáticos não é

direto, mas quando em interação com a variável *Sexo* ($\lambda = .95$; $p = .035$). Assim, verificou-se um efeito da interação das variáveis *Sexo* e *Grupo Etário* nos seguintes tipos de pensamentos: *Ameaça Social* ($F_{(2,319)} = 4.66$; $p = .010$), e *Ameaça Física* ($F_{(2,319)} = 4.02$; $p = .019$).

Tabela 9.

Resultados dos F Univariados do Sexo, Grupo Etário e Grupo Etário v.s Sexo nas Subescalas do CATS-N/P

Variáveis Independentes	Variáveis Dependentes	df	F	Sig.
Sexo	Hostilidade	1	18.13	.000
	Pensamentos Positivos	1	5.39	.021
	Ameaça Social	1	2.12	.146
	Ameaça Física	1	4.55	.034
	Visão Negativa de Si	1	11.98	.001
Grupo Etário	Hostilidade	2	1.23	.293
	Pensamentos Positivos	2	.07	.932
	Ameaça Social	2	.10	.902
	Ameaça Física	2	1.63	.197
	Visão Negativa de Si	2	2.77	.064
Sexo	Hostilidade	2	.72	.486
	Pensamentos Positivos	2	1.12	.328
x	Ameaça Social	2	4.66	.010
	Ameaça Física	2	4.02	.019
	Visão Negativa de Si	2	1.61	.202

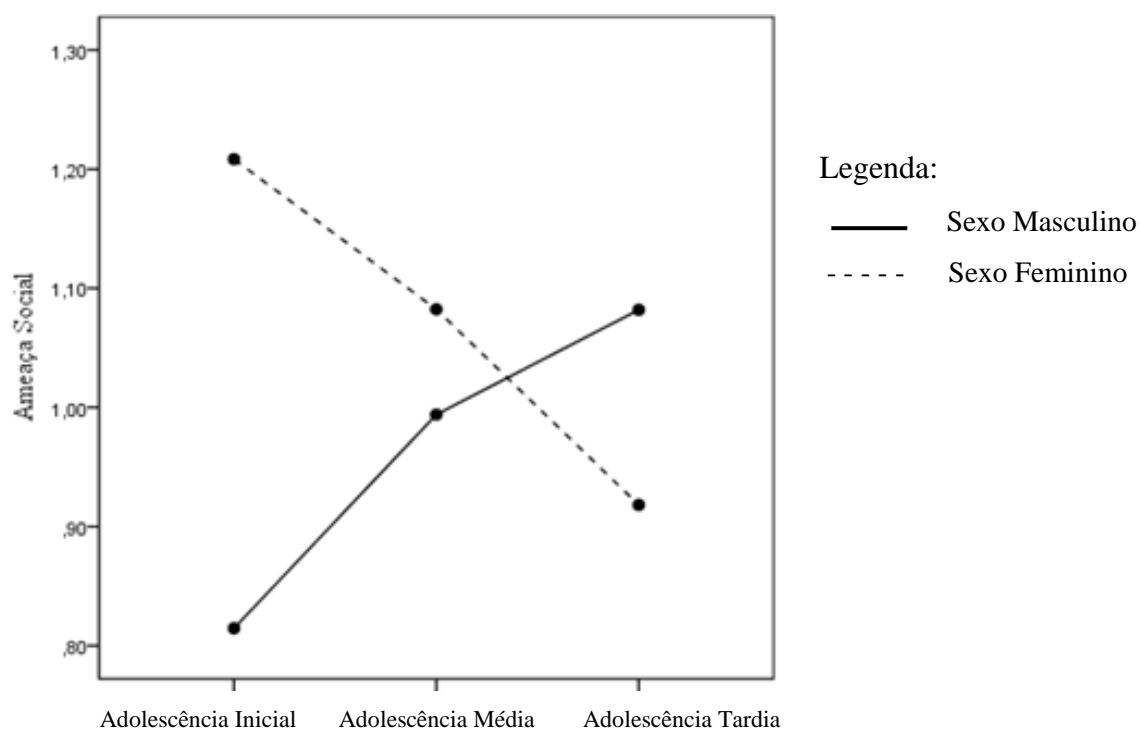
Tabela 10.

Comparação das Médias das Subescalas do CATS-N/P entre os Sexos

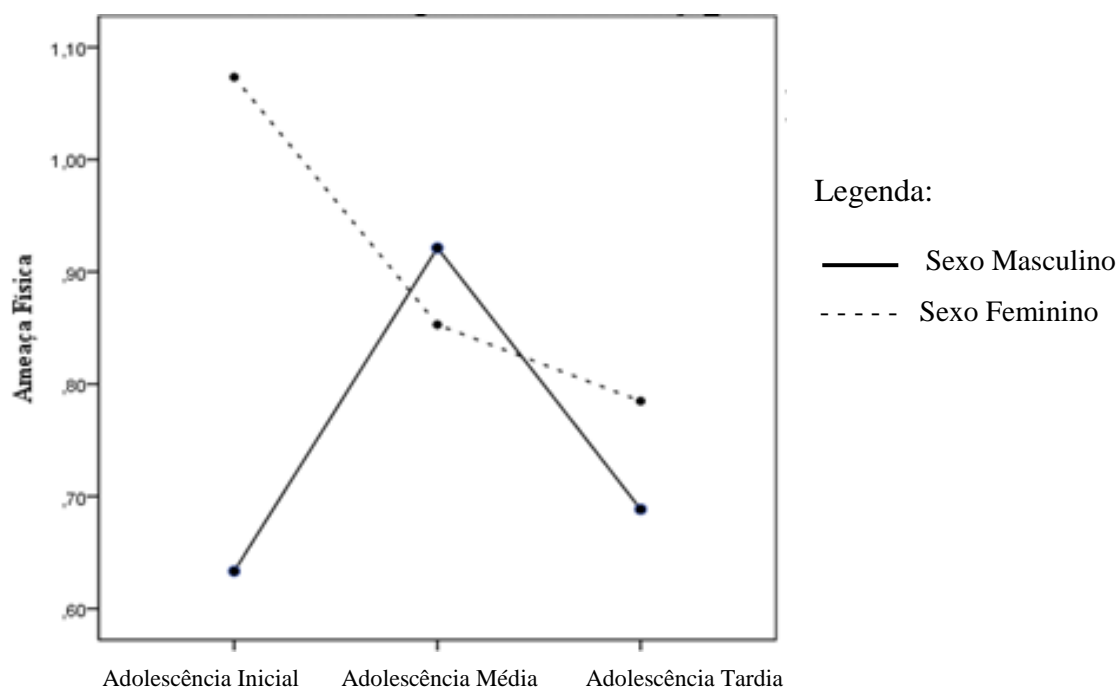
Sexo	Ameaça Física		Ameaça Social		Pensamentos Positivos		Hostilidade		Visão Negativa de Si	
	M	dp	M	dp	M	dp	M	dp	M	dp
Rapaz	.76	.70	.98	.70	2.19	.75	1.57	.80	.75	.57
Rapariga	.90	.71	1.07	.70	2.00	.78	1.22	.71	.98	.74
Total	.83	.71	1.02	.70	2.09	.77	1.38	.78	.87	.68

Gráfico 1.

Médias na Subescala de Ameaça Social em Função do Sexo e Grupo Etário

**Gráfico 2.**

Médias na Subescala de Ameaça Física em Função do Sexo e Grupo Etário



Os Gráficos 1 e 2 remetem para uma comparação das médias obtidas nas subescalas de *Ameaça Social* e *Ameaça Física*, respetivamente, em função da interação entre o *Sexo e Grupo Etário*.

Através de uma análise dos gráficos, é possível verificar que os pensamentos de *Ameaça Social* são mais frequentes no sexo feminino no início da adolescência ($M = 1.21$). No entanto, a frequência deste tipo de pensamentos nos indivíduos do sexo feminino sofre um decréscimo progressivo entre a adolescência inicial, média ($M = 1.08$) e tardia ($M = .92$). Relativamente aos indivíduos do sexo masculino, apesar destes apresentarem uma menor frequência média de pensamentos de *Ameaça Social* no início da adolescência ($M = .81$), existe um progressivo aumento dos mesmos entre a adolescência inicial, média ($M = .99$) e tardia ($M = 1.08$).

Quanto aos pensamentos de *Ameaça Física*, é possível verificar que estes são mais frequentes no sexo feminino no início da adolescência ($M = 1.07$). Contudo, a sua frequência sofre um forte declínio na adolescência média ($M = .85$) e um declínio mais moderado na adolescência tardia ($M = .78$). Relativamente aos indivíduos do sexo masculino, apesar destes apresentarem uma menor frequência média de pensamentos de *Ameaça Física* no início da adolescência ($M = .63$), existe um aumento da sua frequência na adolescência média ($M = .92$), voltando a decrescer significativamente na adolescência tardia ($M = .69$).

5. DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

5.1. Discussão

A presente investigação teve como propósito ponderar as implicações clínicas das cognições no ajustamento psicológico e na satisfação de jovens adolescentes com a vida. Note-se que, nas últimas décadas tem-se vindo a verificar um progressivo aumento do interesse relativamente à importância das cognições e dos processos cognitivos, enquanto agentes mediadores do bem-estar e do ajustamento psicológicos.

A pertinência da presente investigação advém de dois aspetos fundamentais: (1) da necessidade de procurar indicadores de desajustamento e desconforto psicológico, no sentido de contribuir para uma maior adequação das intervenções psicoterapêuticas; e (2) do facto de persistir, ainda, na literatura científica, uma carência de estudos com a população infanto-juvenil que fundamentem a relação das cognições com o ajustamento psicológico e com a satisfação com a vida (componente cognitiva do bem-estar subjetivo).

Posto isto, o presente estudo constou de quatro objetivos principais: (1) traduzir e adaptar para a Língua Portuguesa um instrumento de medida de pensamentos automáticos, e posteriormente, estudar as suas qualidades psicométricas; (2) realizar um estudo psicométrico da versão portuguesa de um instrumento de medida de ajustamento psicológico e de outro de satisfação com a vida, numa amostra de adolescentes sem psicopatologias identificadas; (3) investigar a relação das cognições mais superficiais (os pensamentos automáticos) com o ajustamento psicológico e com a satisfação de jovens adolescentes relativamente à própria vida, mediante um estudo correlacional; e (4) realizar um estudo desenvolvimentista através da análise das diferenças entre os grupos etários e sexo na frequência de determinadas cognições.

No que diz respeito ao primeiro objetivo delineado, através de um estudo de qualidade psicométrica, foi possível verificar que a versão traduzida do *CATS-N/P* parece ser uma medida promissora para a identificação de cognições ajustadas e/ou desajustadas, sendo que os resultados apoiam parcialmente a estrutura fatorial reportada por Hogendoorn e colaboradores (2010). O resultado da análise fatorial realizada reuniu evidências que

suportam a existência de cinco subescalas significativas de pensamentos: *Ameaça Social*, *Pensamentos Positivos*, *Ameaça Física*, *Hostilidade* e *Visão Negativa de Si*.

As subescalas de *Ameaça Social* e *Pensamentos Positivos* mantiveram integralmente a sua estrutura original. Alguns dos itens, que anteriormente pertenciam à subescala de *Ameaça Física*, apareceram agrupados com os itens da subescala de *Fracasso*, tendo-se originado uma nova subescala, *Visão Negativa de Si*. Relativamente à subescala de *Hostilidade*, alguns dos seus itens não se agruparam em nenhuma das subescalas, tendo sido, por isso, removidos. Para além disso, um dos itens (Item 18 “Não vou deixar que ninguém se meta comigo”), obteve peso fatorial na subescala de *Pensamentos Positivos*. Como o conteúdo do referido item não foi teoricamente interpretável na presente escala, foi removido da mesma. As subescalas de *Hostilidade* e de *Ameaça Física* mantiveram-se no instrumento, embora com uma menor quantidade de itens relativamente à estrutura original.

Embora a estrutura fatorial do *CATS-N/P* tenha sofrido algumas alterações relativamente à estrutura original (para uma revisão ver Hogendoorn et al., 2010), os resultados do estudo psicométrico mostraram uma consistência interna excelente para a *Visão Negativa de Si*, e boa para a *Ameaça Social* e para os *Pensamentos Positivos*. As escalas de *Hostilidade* e de *Ameaça Física* apresentaram uma consistência interna razoável e fraca, respetivamente. Note-se que, as alterações na estrutura fatorial das respetivas subescalas (isto é, a remoção de itens das mesmas) justificaram o reduzido índice de precisão. Em comparação com estes resultados, Hogendoorn e colaboradores (2010) reportaram níveis desejáveis de consistência interna em todas as subescalas do *CATS-N/P* original. Apesar da consistência interna das escalas de *Hostilidade* e de *Ameaça Física* ter sido inferior ao esperado, a utilização das mesmas foi aceitável.

No âmbito do estudo psicométrico da *Escala de Satisfação com a Vida (ESV)*, uma análise fatorial exploratória mostrou que todos os itens tinham contribuições significativas num só fator. Para além disso, o estudo da consistência interna demonstrou que a escala conta com um nível elevado de precisão. Tais resultados encontram-se na mesma linha dos estudos realizados por Diener e colaboradores (1985) na versão original e por Neto (1993) na versão portuguesa numa amostra com adolescentes. O estudo psicométrico da referida escala enfatizou a perspetiva de Neto (1993) de que a *ESV* pode ser utilizada numa população adolescente.

Relativamente ao estudo do questionário *SDQ*, este teve por objetivo analisar se os resultados psicométricos específicos referidos por Goodman e colaboradores (1998) podiam ser generalizados a uma amostra de adolescentes portugueses. Foi realizada uma análise fatorial exploratória, revelando resultados muito diferentes comparativamente à estrutura proposta por Goodman. Originalmente foram propostas cinco subescalas, das quais quatro referem-se a um conjunto de dificuldades (*Sintomas Emocionais*, *Problemas de Comportamento*, *Hiperatividade e Desatenção*, *Problemas de Relacionamento com os Colegas*) e uma refere-se a potencialidades (*Comportamento Pró-social*).

Na presente investigação, através de uma análise fatorial, seguida de um estudo detalhado da contribuição dos itens nos diversos fatores encontrados, foram identificadas apenas três subescalas: *Sintomas Emocionais*, *Problemas de Atenção/Impulsividade* e *Comportamento Pró-social*. É de salientar que as subescalas de *Problemas de Relacionamento com os Colegas*, *Hiperatividade e Desatenção* e de *Problemas de Comportamento* não se agruparam como sugerido por Goodman e colaboradores (1998).

Relativamente à escala de *Hiperatividade e Desatenção*, os itens que a constituíam deram origem a dois fatores. O primeiro fator, constituído por dois itens, foi removido por não ser significativo na presente investigação. Os restantes itens relacionaram-se com os itens 5 (“Irrito-me e perco a cabeça muitas vezes”) e 7 (“Normalmente faço o que me mandam”) da escala de *Problemas de Comportamento*, originando um novo fator designado por *Problemas de Atenção e Impulsividade*. Relativamente aos restantes itens da escala de *Problemas de Comportamento*, estes agruparam-se noutra fator que, dada a ausência de níveis aceitáveis de consistência interna, foi excluído. No que diz respeito à escala de *Problemas de Relacionamento com os Colegas*, os itens 6 (“Estou quase sempre sozinho/a, jogo sozinho/a. Sou reservado/a”) e 23 (“Dou-me melhor com adultos do que com os da minha idade”) foram integrados na estrutura da escala de *Sintomas Emocionais*; os restantes itens foram excluídos devido a dois motivos: a) por não terem obtido peso fatorial significativo em nenhuma subescala ou b) por terem obtido peso fatorial noutra fator que não foi utilizado, devido à ausência de níveis aceitáveis de consistência interna.

Devido às alterações na estrutura fatorial do *SDQ*, a escala do *Total das Dificuldades* não foi utilizada. Embora a consistência interna das subescalas de *Sintomas Emocionais*, *Comportamento Pró-social* e de *Problemas de Atenção e Impulsividade* tenha sido fraca, a

utilização das mesmas foi aceitável, estando, no entanto, condicionada a uma maior prudência a nível interpretativo.

Apesar dos resultados obtidos neste estudo terem apontado para níveis de consistência interna pouco favoráveis e uma estrutura fatorial diferente da original, é importante salientar que, desde do seu desenvolvimento, o *SDQ* tem-se tornado um instrumento cada vez mais popular, tendo sido amplamente utilizado em diversos contextos, nomeadamente em estudos epidemiológicos (*e.g.* Goodman, Ford, & Meltzer, 2002; McMunn, Nazroo, Marmot, Boreham, & Goodman, 2001, citado por Percy, McCrystal, & Higgins, 2008) e em estudos de avaliação de eficácia de intervenções psicoterapêuticas (Patterson et al., 2002; Scott, Spender, Doolan, Jacobs, & Aspland, 2001; Tischler, Vostanis, Bellerby, & Cumella, 2002, citado por Percy et al., 2008). Para além disso, o *SDQ* tem-se mostrado altamente relacionado com outros instrumentos gerais de triagem, como o *Child Behaviour Checklist* (Goodman & Scott, 1999, citado por Percy et al., 2008) ou o *Youth Self-Report* (Klasen et al., 2000, citado por Percy et al., 2008), como também tem-se mostrado relacionado com outras escalas específicas, tais como de depressão ou de ansiedade (Percy et al., 2008).

Dada a sua utilidade experimental e clínica, as suas propriedades psicométricas têm vindo a ser estudadas através de uma variedade de estudos internacionais. No entanto, tal como no presente estudo, a sua estrutura fatorial, proposta originalmente por Goodman, não tem sido confirmada (Dickey & Blumberg, 2004; Mellor & Stokes, 2007).

Com o objetivo de estudar as relações das cognições com o ajustamento psicológico e com a satisfação de jovens adolescentes com a vida, foi realizado um estudo correlacional. Neste âmbito, foram colocadas duas hipóteses gerais de investigação: 1) Uma maior frequência de pensamentos automáticos com conteúdos não adaptativos dever-se-á relacionar inversamente com o ajustamento psicológico e com a satisfação com a vida; 2) Uma maior frequência de pensamentos automáticos com um conteúdo adaptativo dever-se-á relacionar positivamente com o ajustamento psicológico e com a satisfação com a vida.

No que respeita à primeira hipótese, de facto, confirmou-se a existência de uma relação dos pensamentos automáticos de conteúdo não adaptativo com os sintomas emocionais, problemas de atenção/impulsividade, comportamento pró-social (que, segundo o *SDQ*, representam dimensões do ajustamento psicológico), bem como com a satisfação com a vida.

Através de uma análise dos resultados, é possível que os adolescentes que mais frequentemente relatam pensamentos não adaptativos relacionados com uma visão negativa de si, ameaça física e ameaça social, apresentem maior predisposição para sintomas emocionais. Note-se que, no entanto, a relação encontrada entre os pensamentos de ameaça física e os sintomas emocionais foi fraca.

Os resultados obtidos parecem ser congruentes com alguns estudos etiológicos sobre as perturbações emocionais. A título de exemplo, a hipótese, proposta por Beck, (*e.g.* Beck et al., 1987) da especificidade do conteúdo afirma que as perturbações emocionais podem ser caracterizadas por um conteúdo cognitivo específico. De acordo com a mesma (*e.g.* Ambrose & Rholes, 1993; Schniering & Rapee, 2004), é expectável que os adolescentes mais deprimidos relatem pensamentos automáticos cujo conteúdo se relacione com a desvalorização do próprio (inutilidade pessoal, incompetência, fracasso e pessimismo) e atitudes negativas relativas ao passado e futuro. Quanto aos adolescentes que experienciam níveis mais elevados de ansiedade, o conteúdo dos pensamentos automáticos envolvidos encontra-se mais relacionado com a ameaça física ou psicológica, antecipação de perigo, imprevisibilidade e incerteza. De acordo com esta linha teórica, não é de estranhar que se tenha confirmado a relação dos pensamentos automáticos de visão negativa de si, ameaça social e de ameaça física com os sintomas emocionais.

Os adolescentes que manifestaram dificuldades ao nível dos comportamentos pró-sociais relataram mais pensamentos não adaptativos de hostilidade. Embora tenha sido fraca, esta relação parece ser congruente com alguns estudos que associam os pensamentos automáticos de hostilidade com os comportamentos agressivos. Note-se que, na literatura referente a crianças e adolescentes, a agressividade (um padrão de comportamento oposto ao pró-social) encontra-se relacionada com estilos de pensamento caracterizados por intenção hostil e vingança (Crick & Dodge, 1994; Dodge, Price, Bachorowski, & Newman, 1990). De acordo com os modelos de Processamento de Informação Social (para uma revisão ver Crick & Dodge, 1994; Dodge & Crick, 1990), os estilos cognitivos levam a comportamentos sociais, que, por sua vez, são as bases da avaliação do ajustamento social. Assim, à luz dos resultados obtidos, será possível colocar a hipótese de que os pensamentos automáticos de hostilidade possam contribuir negativamente para o ajustamento psicossocial do adolescente. Especula-se que os adolescentes que relatem este tipo de pensamentos sejam menos eficazes no controlo dos impulsos agressivos, na análise e resolução de problemas sociais, bem como na prática de comportamentos pró-sociais.

Curiosamente, no presente estudo, os problemas de atenção e impulsividade relacionaram-se, fraca e positivamente, com os pensamentos automáticos que refletem uma visão negativa de si e hostilidade. Para uma possível justificação desta relação, é pertinente colocar como hipótese que este tipo de pensamentos automáticos pode levar a atitudes mais negativas face aos mais variados problemas (*e.g.* tarefas escolares), bem como à utilização de estratégias desadequadas de resolução de problemas caracterizadas, por exemplo, por um estilo impulsivo e desatento (para uma revisão ver Calvete & Cardeñoso, 2001).

Tal como discutido anteriormente, é possível que, especificamente, os pensamentos automáticos de hostilidade possam promover uma menor tolerância à frustração e um menor controlo nos comportamentos impulsivos, o que poderá, por sua vez, interferir com a manutenção da atenção dos adolescentes em determinadas tarefas ou resolução de problemas.

Por outro lado, a relação encontrada entre os pensamentos automáticos que refletem uma visão negativa de si e os problemas de atenção e impulsividade poderá ser justificada por questões ligadas à autoestima. É de salientar que alguns estudos (*e.g.* Foley-Nicpon, Assouline, Rickels, & Richards; 2012; Matsuura, Hashimoto, & Toichi, 2009) relacionam a Perturbação de Hiperatividade/Défice de Atenção com menores níveis de autoestima. Muitos dos adolescentes com este tipo de dificuldade são alvo de críticas frequentes por parte dos professores e dos próprios pais/encarregados de educação, o que poderá contribuir para o desenvolvimento e/ou reforço de pensamentos e sentimentos de desvalorização pessoal, e consecutivamente para uma visão mais negativa de si.

Para além de terem sido reunidas evidências de uma possível influência negativa dos pensamentos não adaptativos no ajustamento psicológico dos adolescentes, foi igualmente verificada uma possível influência de alguns tipos de pensamentos automáticos não adaptativos na satisfação com a vida. Note-se que, no presente estudo, os adolescentes menos satisfeitos com a vida relataram, mais frequentemente, pensamentos automáticos relacionados com uma visão negativa de si e com ameaça social.

Curiosamente, alguns estudos têm relacionado este tipo de cognições com algumas perturbações emocionais, como a ansiedade e a depressão. De facto, segundo a perspetiva de Diener e colaboradores (1985) os indivíduos menos satisfeitos com a vida encontram-se, em geral, menos ajustados e mais vulneráveis a problemas emocionais. Deste modo, tal como o bem-estar subjetivo geral, a sua componente cognitiva (satisfação com a vida) parece ser, igualmente, um preditor válido de ajustamento psicológico.

Enquadrando os resultados obtidos à luz das teorias cognitivas das emoções (e.g. Beck, 1976), é possível ponderar que os pensamentos automáticos não adaptativos (que reflitam uma visão negativa de si e ameaça social) influenciem a percepção e avaliação do indivíduo relativamente à satisfação com sua vida. Note-se que, as avaliações cognitivas que o adolescente faz dos acontecimentos de vida (dentro do sistema de processamento de informação) determinam os afetos positivos ou negativos que, por sua vez, irão influenciar a avaliação da satisfação com a vida (para uma revisão ver Bizarro, 1999).

Por outro lado, tal como apoiado por Froh e colaboradores (2007), e tendo em conta os pressupostos inerentes à REBT (e.g. Ellis, 2003), é provável que os adolescentes que possuam crenças e pensamentos automáticos disfuncionais de ameaça social experienciem e demonstrem emoções disfóricas desajustadas e comportamentos não adaptativos, como o isolamento social ou até mesmo a agressividade. Como consequência, estas emoções e comportamentos poderão interferir com a qualidade do desenvolvimento e manutenção de relações sociais, contribuindo para uma avaliação mais negativa da satisfação com a vida.

No que respeita à segunda hipótese, os resultados obtidos reúnem evidências de que os pensamentos adaptativos se relacionam, de facto, com o ajustamento psicológico. Esta hipótese pode ser justificada não só pela presença de uma relação positiva entre os pensamentos adaptativos e o comportamento pró-social (a única dimensão avaliada no *SDQ* referente às potencialidades do adolescente), como também pela presença de relações inversas deste tipo de pensamentos com as dificuldades avaliadas pelo *SDQ* (sintomas emocionais, problemas de atenção e impulsividade). Para além disso, a forte relação encontrada entre os pensamentos adaptativos e a satisfação com a vida parece reforçar essa hipótese.

Note-se que, as crianças e adolescentes com elevados níveis de satisfação com a vida têm, geralmente, um temperamento extrovertido, um locus de controlo interno, estratégias de coping satisfatórias, um autoconceito positivo, um propósito de vida, e participação significativa em atividades pró-sociais (Marques et al., 2007); por outras palavras, estes adolescentes parecem apresentar um melhor ajustamento psicológico.

De acordo com os resultados, os adolescentes que mais frequentemente relatam pensamentos adaptativos acerca de si, dos outros e do futuro, parecem, tendencialmente, exibir mais comportamentos pró-sociais e níveis mais elevados de satisfação com a sua vida.

A presente investigação teve, também, como objetivo estudar as diferenças, entre os sexos e os grupos etários, quanto ao conteúdo dos pensamentos automáticos. Neste âmbito, foram colocadas duas hipóteses gerais de investigação: 3) existem diferenças entre os sexos quanto ao conteúdo dos pensamentos automáticos; 4) existem diferenças entre grupos etários quanto ao conteúdo dos pensamentos automáticos (esperava-se uma maior frequência de pensamentos automáticos não adaptativos na adolescência inicial, comparativamente com a adolescência tardia).

Quanto à terceira hipótese, confirmou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível do conteúdo dos pensamentos automáticos entre os indivíduos do sexo masculino e feminino.

De acordo com os resultados obtidos na presente investigação, os indivíduos do sexo feminino parecem apresentar maior frequência de pensamentos automáticos relacionados com a visão negativa de si e com ameaça física. É de salientar que, os pensamentos mencionados encontram-se mais relacionados com os problemas de internalização (*e.g.* ansiedade e a depressão), sendo que estes tendem a ser mais prevalentes nas raparigas (Fergusson, Horwood, & Lynskey, 1993; Verhulst, 1995; Verhulst, Van der Ende, Ferdinand, & Kasius, 1997). Assim, segundo os resultados, sugere-se que os indivíduos do sexo feminino possam apresentar maior predisposição para o desenvolvimento de perturbações emocionais, nomeadamente relacionados com a autoestima e autoconceito.

Quanto aos indivíduos do sexo masculino, parecem apresentar maior frequência de pensamentos automáticos de hostilidade, sendo que este resultado parece ser congruente com alguns estudos precedentes. De acordo com Verhulst (1995) ou Verhulst e colaboradores (1997), os comportamentos agressivos (cujo conteúdo das cognições envolvidas se encontra mais relacionado com a hostilidade; Schniering & Rapee, 2004) são mais prevalentes nos indivíduos do sexo masculino. Resultados semelhantes foram obtidos por Hogendoorn e colaboradores (2010), sugerindo, deste modo, que os indivíduos do sexo masculino têm mais tendência para interpretar as intenções dos outros como hostis e agressivas.

Para além disso, de forma congruente com o estudo de Hogendoorn e colaboradores (2010), os presentes resultados indicam que os indivíduos do sexo masculino parecem apresentar maior frequência de pensamentos ajustados sobre si, os outros e o futuro (designados no

CATS-N/P por pensamentos positivos), o que sugere que os rapazes possam ter uma visão mais otimista de si, dos outros e do futuro, quando comparados com as raparigas.

Em suma, congruentes com os resultados obtidos em estudos anteriores (*e.g.* Birndorf et al., 2005, Costello et al., 2003, citado por Hogendoorn et al., 2010), os resultados sugerem que os adolescentes do sexo masculino, globalmente, possam demonstrar mais comportamentos externalizantes e níveis mais elevados de autoconfiança e de autoestima, comparativamente com os adolescentes do sexo feminino.

As mudanças no domínio cognitivo, social e emocional que ocorrem ao longo do desenvolvimento, justificaram a realização de uma análise relativa à possível influência da idade no conteúdo das cognições.

Porém, a quarta hipótese não foi confirmada. Em conformidade com o estudo realizado por Schniering e Rapee (2002), não foi verificada a existência de diferenças significativas no conteúdo ou frequência dos pensamentos automáticos experienciados pelos adolescentes ao longo do seu desenvolvimento (adolescência inicial, média e tardia).

De acordo com Marcotte (1996), por uma questão de imaturidade, seria esperada uma maior frequência de pensamentos irracionais na adolescência inicial. Com o passar do tempo, a frequência dos mesmos diminuiria progressivamente, dando lugar a processos de pensamento mais racionais durante a adolescência média e tardia. Porém, curiosamente, as conclusões do presente estudo não apontam na mesma linha de Marcotte (1996). Uma possível interpretação para os resultados obtidos é que, de acordo com Schniering e Rapee (2004), os padrões do funcionamento cognitivo (*e.g.* esquemas e crenças idiossincráticas) envolvidos na regulação dos estados emocionais e dos comportamentos são estabelecidos numa idade precoce e tendem a permanecer ao longo do desenvolvimento. De facto, alguns autores têm defendido que as cognições (nomeadamente os esquemas) sobre o próprio, os outros e o mundo são enraizadas durante a infância, sendo relativamente estáveis e duradouras (Beck, 1976; Rutter, 1987, citado por Schniering & Rapee, 2004; Young et al. 2003). Segundo esta perspetiva, é provável que os esquemas e crenças disfuncionais formados durante a infância possam contribuir inicialmente para o desenvolvimento, e tardiamente para a manutenção do desajustamento psicológico (*e.g.* *distress* psicológico, psicopatologias ou outros problemas).

Ainda assim, apesar da ausência de diferenças entre grupos etários, verificou-se, no entanto, um efeito da interação entre a idade e o sexo nos pensamentos automáticos de ameaça social e ameaça física.

De acordo com os resultados obtidos, sugere-se que, na adolescência inicial, os pensamentos automáticos de ameaça social sejam significativamente mais prevalentes nas raparigas, mas que, ao longo do desenvolvimento, haja um decréscimo significativo da sua frequência. Contrariamente às raparigas, os resultados sugerem que os rapazes tendem a manifestar uma menor frequência de pensamentos automáticos de ameaça social na adolescência inicial, mas que, ao longo do seu desenvolvimento, haja um aumento progressivo da sua frequência.

Relativamente aos pensamentos automáticos de ameaça física, os resultados sugerem que, na adolescência inicial, estes sejam mais prevalentes nas raparigas, mas que, ao longo do desenvolvimento, haja um decréscimo da frequência deste tipo de cognições. Os resultados sugerem, também, que os rapazes possam manifestar uma menor frequência de pensamentos de ameaça física no início da adolescência, verificando-se, contudo, um aumento significativo da frequência deste tipo de cognições na adolescência média. Curiosamente, na adolescência tardia, os resultados apontam para um forte decréscimo da sua frequência.

Os resultados encontrados poderão ter como justificação a vivência de condições psicossociais distintas entre os sexos, durante o período da adolescência. Ao analisar, por exemplo, as diferenças relativas à frequência de pensamentos de ameaça social, é pertinente ter em consideração que, as raparigas parecem deparar-se, mais precocemente, com as vicissitudes inerentes à adolescência. É provável que o aparecimento da menarca, por exemplo, que representa a perda de um corpo infantil e um novo estatuto na sociedade, exponha as adolescentes a um desequilíbrio na esfera social e psicológica. O surgimento de questões, tais como o receio de rejeição social ou a pressão dos pares, poderá, hipoteticamente, justificar uma maior tendência para os pensamentos automáticos de ameaça social. Nos adolescentes do sexo masculino, este tipo de preocupações parece surgir mais tardiamente.

5.2. Implicações

Os resultados da presente investigação apontam para implicações significativas, essencialmente, em dois domínios distintos.

Em primeiro lugar, a investigação apresenta implicações para a psicoterapia com adolescentes. Para além de contribuir para uma melhor compreensão da relação entre alguns tipos de cognições e o ajustamento psicológico, contribui, igualmente, para o conhecimento quanto ao conteúdo e frequência dos pensamentos automáticos experienciados na adolescência inicial, média e tardia.

De acordo com uma abordagem teórica cognitivo-comportamental, a literatura (*e.g.* Kendall & MacDonald, 1993; Schniering & Rapee, 2002) sugere que é necessário compreender quais os potenciais mediadores do desajustamento psicológico (*distress* psicológico, psicopatologias emocionais, etc...), no sentido de contribuir para uma maior adequação das intervenções psicoterapêuticas, e conseqüentemente, para a promoção do bem-estar psicológico nas crianças e adolescentes. Note-se que, segundo a Terapia Cognitivo-Comportamental, as cognições são fatores determinantes das emoções e comportamentos dos indivíduos, sendo que a intervenção psicoterapêutica pressupõe que a reestruturação de cognições não adaptativas poderá influenciar o ajustamento psicológico dos mesmos. Por outras palavras, o questionamento (questionamento socrático) da veracidade de cognições desajustadas e o desenvolvimento de cognições que sejam mais consistentes com a realidade social têm demonstrado ser um procedimento de intervenção psicoterapêutica eficaz (Chambless & Gillis, 1993, citado por Froh et al., 2007; Estévez & Calvete, 2009).

Em segundo lugar, este estudo apresenta implicações para o aperfeiçoamento da avaliação das cognições que poderão influenciar o ajustamento e o bem-estar psicológicos dos pacientes. Mediante um primeiro estudo psicométrico de uma versão traduzida e adaptada do *CATS-N/P*, o presente trabalho contribuiu para a introdução em Portugal de um instrumento de autorrelato para adolescentes.

Note-se que, o *CATS-N/P* é um questionário que foi exclusivamente desenvolvido para a população juvenil (em comparação com instrumentos semelhantes que são, no entanto, extensões adaptadas de questionários desenvolvidos para adultos). Para além disso, tem a vantagem de avaliar não só os pensamentos automáticos desajustados (relacionados com os

problemas internalizantes e externalizantes), como também os pensamentos automáticos ajustados, em resposta a acontecimentos não-especificados (Hogendoorn et al., 2010).

No sentido de avaliar os resultados de intervenções psicoterapêuticas focadas na reestruturação cognitiva, o *CATS-N/P* poderá ser, igualmente, utilizado enquanto uma medida de *follow-up*.

5.3. Conclusão

Nesta secção, encontram-se apresentadas, de forma breve, as principais conclusões da investigação.

Num primeiro estudo referente às suas propriedades psicométricas com adolescentes portugueses, conclui-se que o *CATS-N/P* poderá constituir, futuramente, uma ferramenta útil para a investigação de fatores cognitivos no desenvolvimento e na manutenção do desajustamento psicológico na adolescência. Para além disso, o *CATS-N/P* parece ser um instrumento promissor para o contexto clínico, uma vez que possibilita a identificação não só de pensamentos automáticos ajustados, como também de pensamentos com conteúdos não adaptativos que possam, eventualmente, requerer atenção psicoterapêutica.

Na presente investigação, o estudo psicométrico da *ESV* concluiu que a mesma pode ser utilizada, com níveis de precisão satisfatórios, numa população de adolescentes. Quanto ao estudo do *SDQ*, verificaram-se níveis pouco favoráveis de consistência interna, bem como uma estrutura fatorial diferente da original. As propriedades psicométricas encontradas levantam algumas questões relativas à futura utilização do instrumento.

Relativamente ao estudo correlacional, foram reunidas evidências de que a presença de pensamentos automáticos não adaptativos se relaciona inversamente com o ajustamento psicológico e com a satisfação com a vida. Especificamente, os resultados do presente estudo sugerem que (a) os adolescentes que mais frequentemente manifestam pensamentos não adaptativos relacionados com uma visão negativa de si, ameaça física e ameaça social, tendencialmente, apresentam mais sintomas emocionais; (b) os adolescentes que manifestam mais dificuldades ao nível dos comportamentos pró-sociais revelam, globalmente, maior

frequência de pensamentos não adaptativos de hostilidade; (c) os adolescentes que apresentam mais problemas relacionados com a atenção e com a impulsividade possam revelar, mais frequentemente, pensamentos automáticos relacionados com a hostilidade e com uma visão negativa de si; e (d) os adolescentes menos satisfeitos com a sua vida apresentam, com maior frequência, pensamentos automáticos relacionados com uma visão negativa de si e com ameaça social.

Para além disso, foram, também, reunidas evidências de que a presença de pensamentos automáticos adaptativos se relaciona diretamente com o ajustamento psicológico e com a satisfação com a vida. Os resultados sugerem que (a) os adolescentes que experienciam maior frequência de pensamentos adaptativos acerca de si, dos outros e do futuro, demonstram, tendencialmente, mais comportamentos pró-sociais e níveis mais elevados de satisfação com a sua vida; e (b) os adolescentes que experienciam maior frequência de pensamentos adaptativos acerca de si, dos outros e do futuro, demonstram menos sintomas emocionais, bem como menos problemas de atenção e impulsividade.

Quanto ao estudo desenvolvimentista realizado, conclui-se que existem diferenças entre os sexos, quanto conteúdo dos pensamentos automáticos. Os resultados obtidos sugerem que (a) as raparigas apresentam maior frequência de pensamentos automáticos relacionados com a visão negativa de si e com ameaça física; e (b) os rapazes apresentam maior frequência de pensamentos automáticos de hostilidade, bem como de pensamentos ajustados sobre si, os outros e o futuro.

No entanto, os resultados não confirmaram a existência de diferenças significativas no conteúdo ou frequência dos pensamentos automáticos experienciados pelos adolescentes ao longo do seu desenvolvimento.

Por fim, o presente estudo verificou a existência de diferenças quanto à frequência dos pensamentos de ameaça social e ameaça física, entre os sexos, mediante a fase de desenvolvimento na adolescência. Mais especificamente, o presente estudo sugere que (a) os pensamentos automáticos de ameaça social, na adolescência inicial, são mais prevalentes nas raparigas, sendo que, ao longo do desenvolvimento, existe um decréscimo da sua frequência. Contrariamente às raparigas, os rapazes experienciam uma menor frequência de pensamentos automáticos de ameaça social na adolescência inicial, sendo que, ao longo do desenvolvimento, existe um aumento progressivo da sua frequência; (b) os pensamentos automáticos de ameaça física, na adolescência inicial, são mais prevalentes nas raparigas,

sendo que, ao longo do desenvolvimento, existe um decréscimo da frequência deste tipo de cognições. Os rapazes, parecem manifestar uma menor frequência de pensamentos de ameaça física no início da adolescência, verificando-se, contudo, um forte aumento da sua frequência na adolescência média e um decréscimo significativo na adolescência tardia.

Em suma, de um modo global, a presente investigação demonstra implicações significativas, essencialmente, para o contexto clínico e de investigação. Modestamente, o presente estudo tenta responder a uma carência, ainda persistente, de estudos relativos à compreensão dos perfis cognitivos inerentes às diversas formas de (des)ajustamento psicológico. De acordo com os resultados obtidos, sugere-se que os pensamentos automáticos possam constituir um potencial fator indicador do ajustamento psicológico do adolescente. Contrariamente aos pensamentos automáticos desajustados ou não adaptativos, os pensamentos ajustados parecem funcionar como potenciais recursos protetores de coping, favorecendo, deste modo, o ajustamento psicológico.

5.4. Limitações e Questões Futuras de Investigação

Nesta última secção, serão apresentadas algumas limitações inerentes à investigação, como também serão colocadas algumas propostas para futuros estudos que possam contribuir para o conhecimento nesta área.

Em primeiro lugar, a utilização do questionário *SDQ* parece não ter sido uma escolha apropriada, sendo que esta pode representar a principal limitação da presente investigação. Note-se que, o presente estudo vêm levantar e confirmar algumas questões relativas à futura utilização do instrumento, uma vez que os resultados psicométricos encontrados parecem representar sérias limitações quanto à sua validade nos contextos clínicos e de investigação.

Por um lado, tendo em consideração as qualidades psicométricas encontradas, e com o objetivo de conservar as potencialidades do instrumento já referidas anteriormente, sugere-se que, futuramente, investigações portuguesas se debrucem sobre o estudo metrológico referente ao instrumento de investigação em questão. Deste modo, espera-se que o *SDQ* se revele uma medida robusta, de aplicação breve, para a avaliação do ajustamento psicológico em crianças e adolescentes. Por outro lado, dadas as qualidades psicométricas indesejáveis do

SDQ, é pertinente que, para futuros estudos sobre a relação entre as cognições e o ajustamento psicológico, seja utilizado outro instrumento de medida, sobre o qual preferencialmente já existam estudos na população portuguesa.

A segunda limitação prende-se com o facto de, nesta investigação, se ter procedido a uma análise fatorial exploratória para o estudo dos instrumentos em questão. Note-se que, Mellor e Stokes (2007) defendem que uma análise fatorial confirmatória seria a técnica mais apropriada para o estudo em questão, uma vez que os instrumentos já constavam de uma estrutura fatorial proposta. De acordo com esta perspetiva, é aconselhado que estudos futuros sobre o *SDQ* recorram a uma técnica de análise fatorial confirmatória.

Outra limitação é que, embora o estudo tenha revelado que a versão traduzida do *CATS-N/P* é uma medida promissora de pensamentos automáticos, devido às alterações na estrutura fatorial, as subescalas de *Hostilidade* e de *Ameaça Física* demonstraram níveis mais reduzidos de precisão (em comparação com as restantes subescalas). Com o objetivo de conservar as potencialidades do instrumento anteriormente já referidas e maximizar as suas qualidades psicométricas, seria benéfica a realização futura de um estudo metrológico, numa amostra clínica e não clínica de adolescentes portugueses.

A quarta e última limitação apontada à presente investigação diz respeito à natureza da amostra. Note-se que este estudo foi realizado numa amostra não clínica. Tal facto pode ter interferido com a qualidade das relações encontradas entre o conteúdo de pensamentos automáticos, as dimensões representativas do ajustamento psicológico e a satisfação com a vida. Seria interessante que estudos semelhantes tenham em consideração a comparação de resultados de um grupo clínico com outro não clínico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ambrose, B., & Rholes, W. S. (1993). Automatic cognitions and the symptoms of depression and anxiety: An examination of the content specificity hypothesis. *Cognitive Therapy And Research*, 17(3), 289-308
- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112, 3, 461-484.
- Barrett, A. M., Rapee, R. M., Dadds, M. M., & Ryan, S. M. (1996). Family enhancement of cognitive style in anxious and aggressive children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 24, 187-203.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: New American Library.
- Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., Eidelson, J. I., & Riskind, J. H. (1987). Differentiating anxiety and depression: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal Of Abnormal Psychology*, 96(3), 179-183.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1(1), 23-36.
- Beck, A. T., Emery, G. & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books
- Beck, A. T., Newman, C. F. (2005). Cognitive therapy. In Kaplan & Sadock's. *Comprehensive textbook of psychiatry* (8th ed.). New York: Lippincott Williams & Wilkins
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford
- Beck, J. S. (1997). *Terapia cognitiva: teoria e prática* (S.Costa, Trad). Porto Alegre, Brasil: Artmed. (Obra original publicada em 1995)
- Beck, R., & Perkins, T. (2001). Cognitive content-specificity for anxiety and depression: A meta-analysis. *Cognitive Therapy And Research*, 25(6), 651-663

- Bergsma, A., Poot, G., & Liefbroer, A. (2008). Happiness in the Garden of Epicurus. *Journal Of Happiness Studies*, 9(3), 397-423.
- Bernard, M. E. (1984). Childhood emotion and cognitive behavior therapy: a rational-emotive perspective. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in Cognitive-Behavioral Research and Therapy* (3) (pp. 213-253). London: Academic Press.
- Bernard, M., Ellis, A., & Terjessen, M. (2006). Rational-emotive behavioral approaches to childhood disorders: History, theory, practice and research. In A. Ellis & M. Bernard (Eds), *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders*. N.Y.: Springer
- Bernard, M. E., & Joyce, M. R. (1991). RET with children and adolescents. In M. E. Bernard (Ed.), *Using rational-emotive therapy effectively. A practitioner's guide* (pp. 319-347). New York: Plenum Press.
- Bizarro, L. (1999). O bem-estar psicológico durante a adolescência. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Bowlby, J. (1990). *Apego e perda (2ª Ed)*. São Paulo: Martins Fontes
- Calvete, E., & Cardeñoso, O. (2001). Creencias, resolución de problemas sociales y correlatos psicológicos. *Psicothema*, 13 (1), 95-100.
- Ciarrochi, J., & West, M. (2004). Relationships between dysfunctional beliefs and positive and negative indices of well-being: A critical evaluation of the Common-Beliefs-Survey-III. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 171-188.
- Çivitci, A. (2009). Relationship between Irrational Beliefs and Life Satisfaction in Early Adolescents. *Eurasian Journal Of Educational Research (EJER)*, (37), 91-109.
- Clark, D., Beck, A., & Brown, G. (1989). Cognitive mediation in general psychiatric outpatients: A test of the content-specificity hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 958-964
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115, 74-101

- Dickey, W. C., & Blumberg, S. J. (2004). Revisiting the factor structure of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 43*, 1159–1167.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542–575.
- Diener, E.; Emmons, R.; Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Dodge, K. A. (1985). Attributional bias in aggressive children. In P. C. Kendall (Ed.). *Advances in cognitive and behavioral research and therapy (Vol. 4, pp. 73-110)*. San Diego, CA: Academic Press.
- Dodge, K. A. (1986). A social information processing model of social competence in children. In M. Perlmutter(Ed.), *The Minnesota Symposium on Child Psychology (Vol. 18, pp. 77-125)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Dodge, K. A., & Crick, N. R. (1990). Social information processing bases of aggressive behavior in children. *Personality and Social Psychology Bulletin, 16*, 8-22.
- Dodge, K. A., Price, J. M., Bachorowski, J., & Newman, J. P. (1990). Hostile attributional biases in severely aggressive adolescents. *Journal Of Abnormal Psychology, 99*(4), 385-392.
- Eid, M., Larsen, R. J. (2009). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Ellis, A. (2003). Early theories and practices of rational emotive behavior theory and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 21*, 219-242.
- Epkins, C. C. (1996). Cognitive specificity and affective confounding in social anxiety and dysphoria in children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 18*, 83-101.
- Estévez, A., & Calvete, E. (2009). Medición a través de pensamientos automáticos de la relación entre esquemas y síntomas depresión. *Anales de Psicología, 25*(1), 27-35.

- Fergusson, D. M., Horwood, L. J., & Lynskey, M. T. (1993). Prevalence and comorbidity of DSM-III-R diagnoses in a birth cohort of 15 year olds. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 32, 1127–1134.
- Foley-Nicpon, M., Assouline, S. G., Rickels, H., & Richards, A. (2012). Self-Esteem and Self-Concept Examination Among Gifted Students With ADHD. *Journal For The Education Of The Gifted*, 35(3), 221-240.
- Frish, M. B. (2000). Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. In E. Diener & D. R. Rahtz (Eds.) *Advances in quality of life theory and research*, 207-241. Great Britain: Kluwer Academic Publishers.
- Froh, J. J., Fives, C. J., Fuller, J. R., Jacofsky, M. D., Terjesen, M. D., & Yurkewicz, C. (2007). Interpersonal relationships and irrationality as predictors of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 29-39.
- Friedberg, R. D., & McClure, J. M. (2001). *Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents*. UK: Guilford Press
- Gabalda, I. C. (2007). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Garber, J., Weiss, B., & Shanley, N. (1993). Cognitions, depressive symptoms, and development in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 47-57.
- Goodman, R. R., Meltzer, H. H., & Bailey, V. V. (1998). The strengths and difficulties questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 7(3), 125-130.
- Gómez-Maquet, Y. (2007). Cognición, emoción y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39 (3), 435-447.
- Gormally, J., Sipps, G., Raphael, R., Edwin, D., & Varvil-Weld, D. (1981). The relationship between maladaptive cognitions and social anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 300-301.
- Grant, A., Townend, M., Mills, J., & Cockx, A. (2008). *Assessment and case formulations in cognitive in cognitive behavioural therapy*. London: Sage.

- Greenberg, M., & Beck, A. T. (1989). Depression versus anxiety: A test of the content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 98* (1), 9-13.
- Greenberg, M. S., Vazquez, C. V., & Alloy, L. B. (1988). Depression versus anxiety: Differences in self- and other-schemata. In L. B. Alloy (Ed.) , *Cognitive processes in depression* (pp. 109-142). New York, NY US: Guilford Press.
- Hill, M. M. & Hill, A. (2002). *Investigação por questionário*. Lisboa: Silabo
- Hogendoorn, S. M., Wolters, L. H., Vervoort, L., Prins, P. M., Boer, F., Kooij, E., & de Haan, E. (2010). Measuring negative and positive thoughts in children: An adaptation of the Children's Automatic Thoughts Scale (CATS). *Cognitive Therapy And Research, 34*(5), 467-478.
- Ingram, R. E., & Kendall, P. C. (1987). The cognitive side of anxiety. *Cognitive Therapy And Research, 11*(5), 523-536.
- Ingram, R. E., Kendall, P. C., Smith, R. W., Donnell, C., & Ronan, K. (1987). Cognitive specificity in emotional disorders. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 734-742.
- James, I., Southam, L., & Blackburn, I. (2004). Schemas Revisited. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 11* (6), 369-377.
- Jolly, J. B., & Dykman, R. A. (1994). Using self-report data to differentiate anxious and depressive symptoms in adolescents: Cognitive content specificity and global distress? *Cognitive Therapy & Research, 18*(1), 25-37.
- Kendall, P. C., & Dobson, K. S. (1993). On the nature of cognitions and its role in psychopathology. In K. Dobson & P. Kendall (Eds). *Psychopathology and cognitions*. San Diego, CAL: Academic Press.
- Kendall, P. C., & MacDonal, J. P. (1993). Cognitions in psychopathology of youth and implications for treatment. In K. Dobson & P. Kendall (Eds). *Psychopathology and cognitions*. San Diego, CAL: Academic Press.
- Kendall, P. C., Stark, K. D., & Adam, T. (1990). Cognitive deficit or cognitive distortion of childhood depression. *Journal Of Abnormal Child Psychology, 18*(3), 255-270.

- Knapp, P., & Beck, A.T. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista brasileira de psiquiatria*, 30 (Supl II), 554-564.
- Laurent, J., & Stark, K. D. (1993). Testing the cognitive content-specificity hypothesis with anxious and depressed youngsters. *Journal Of Abnormal Psychology*, 102(2), 226.
- Lazarus, R. L. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others?. *American Psychologist*, 56(3), 239-249
- MacLeod, A. K., & Moore, R. (2000). Positive thinking revisited: positive cognitions, well-being and mental health. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(1), 1-10.
- Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence*, 31, 935-955.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com utilização do SPSS (3ª ed.)*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2007). Validation of a Portuguese version of the Students' Life Satisfaction Scale. *Applied Research In Quality Of Life*, 2(2), 83-94.
- Matsuura, N., Hashimoto, T., & Toichi, M. (2009). The relationship between self-esteem and AD/HD characteristics in the serious juvenile delinquents in Japan. Consultado a 15 de Outubro de 2012 em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2008.12.007>
- Matta, A., Bizarro, L., & Reppold, C. T. (2009). Crenças irracionais, ajustamento psicológico e satisfação com a vida em estudantes universitários. *Psico-USF*, 14 (1), 71 – 81.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2011). Measuring lay conceptions of well-being: The Beliefs about Well-Being Scale. *Journal Of Happiness Studies*, 12(2), 267-287.
- Mellor, D., & Stokes, M. (2007). The factor structure of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *European Journal Of Psychological Assessment*, 23(2), 105-112.
- Milich, R., & Dodge, K. A. (1984). Social information processing in child psychiatric populations. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 12, 471-490.

- Neto, F. (1993). Satisfaction with life scale: Psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22 (2), 125-134.
- Pallant, J. (2002). *SPSS survival manual*. Sydney: Allen & Unwin
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Percy, A., McCrystal, P., & Higgins, K. (2008). Confirmatory factor analysis of the Adolescent Self-Report Strengths and Difficulties Questionnaire. *European Journal Of Psychological Assessment*, 24(1), 43-48.
- Platts, H., Tyson, M., & Mason, O. (2002). Adult attachment style and core beliefs: Are they linked. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 322–348.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66.
- Safran, J.D., Vallis, T.M., Segal, Z.V., & Shaw, B.F. (1986). Assessment of core cognitive processes in cognitive therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 509–526.
- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: a component process approach. In K. R. Scherer & P. Ekman (eds.), *Approaches to emotion*, Hillsdale, N.J, Lawrence Erlbaum.
- Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2002). Development and validation of a measure of children's automatic thoughts: the children's automatic thoughts scale. *Behaviour Research & Therapy*, 40(9), 1091-1109.
- Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2004). The Relationship Between Automatic Thoughts and Negative Emotions in Children and Adolescents: A Test of the Cognitive Content-Specificity Hypothesis. *Journal Of Abnormal Psychology*, 113(3), 464-470.
- Shorkey, C. T., & Reyes, E. (1978). Relationship between self-actualization and rational thinking. *Psychological Reports*, 42(3, Pt 1)

- Spence, S. H., Donovan, C., & Brechman-Toussaint, M. (1999). Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood social phobia. *Journal of Abnormal Psychology, 108*, 211–221.
- Spörrle, M., Strobel, M., & Tumasjan, A. (2010). On the incremental validity of irrational beliefs to predict subjective well-being while controlling for personality factors. *Psicothema, 22*(4), 543-548.
- Stallard, P. (2007a). *Guia do terapeuta para os bons pensamentos – bons sentimentos: utilizando a terapia cognitivo-comportamental com crianças e adolescentes* (M.A.V. Veronese, Trad.). Porto Alegre, Brasil: Artmed. (Obra original publicada em 2005).
- Stallard, P. (2007b). Early maladaptive schemas in children: stability and differences between a community and a clinic referred sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 14*, 10–18.
- Stone, L.A. & Bradley, F.O. (1994). *Foundations of elementary and middle school counseling*. New York: Longman Publishers
- Szentagotai, A., & Freeman, A. (2007). An analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journal of cognitive and behavioural psychotherapies, 7* (1), 1-9
- Verhulst, F. C. (1995). A review of community studies. In F. C. Verhulst & J. M. Koot (Eds). *The epidemiology of child and adolescent psychopathology* (pp. 146-177). Cambridge, MA: Oxford University Press.
- Verhulst, F. C., Van der Ende, J., Ferdinand, R. F., & Kasius, M. C. (1997). The prevalence of DSM-III-R diagnoses in a natural sample of Dutch adolescents. *Archives of General Psychiatry, 54*, 329-336.
- Williams, J., Watts, F., Macleod, C., & Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders*. U.K.: John Wiley & Sons, Ltd.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3rd eds). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy. A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Ziegler, D. J., & Leslie, Y. M. (2003). A test of the ABC model underlying rational emotive behavior therapy. *Psychological Reports*, 92(1), 235-240
- Ziegler, D. J., & Smith, P. N. (2004). Anger and the ABC Model Underlying Rational-Emotive Behavior Therapy. *Psychological Reports*, 94(3,Pt1), 1009-1014
- Zwemer, W. A., & Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal Of Counseling Psychology*, 31(3), 391-393.

APÊNDICES

ANEXO A

- Requerimento às Instituições para a
colaboração na Investigação -



**UNIVERSIDADE
DE LISBOA**



Faculdade de Psicologia
UNIVERSIDADE DE LISBOA

Exmo. Sr(a). Diretor(a) do(a) _____

Com os melhores cumprimentos, vimos desta forma solicitar a vossa excelentíssima disponibilidade para colaborar numa investigação que estamos a realizar no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, na Universidade de Lisboa.

A investigação pretende reunir uma amostra de participantes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, e tem por objetivo **estudar o ajustamento psicológico nos jovens em função do modo como interpretam a informação sobre si, os outros e o mundo. Pretende-se, ainda, estabelecer uma comparação entre perspetiva do jovem e do respetivo cuidador em relação aos temas abordados.**

Ao nível metodológico, pretendemos correlacionar um conjunto de instrumentos de medida psicológicos, cuja aplicação realizar-se-á num tempo previsto de 30 a 40 minutos.

Na expectativa de uma resposta positiva acerca da vossa colaboração na presente investigação, deixamos os melhores cumprimentos e um antecipado muito obrigado.

Assinaturas

_____ (Licenciada em Ciências Psicológicas)

_____ (Licenciada em Ciências Psicológicas)

_____ (Licenciado em Ciências Psicológicas)

Sob orientação de Prof^a Doutora Isabel Sá

ANEXO B

- Consentimento Informado (Pais) -

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa

Pedido de Participação em Investigação

Caro Exmo.(a) Sr.(a) Encarregado(a) de Educação,

No âmbito do término do Mestrado Integrado em Psicologia, estamos a desenvolver uma investigação que tem como objetivo melhorar futuras intervenções psicoterapêuticas ao compreender de que forma os jovens interpretam a informação sobre si próprios e os outros, e como esse aspeto se relaciona com o seu ajustamento psicológico.

Nesse sentido, gostaríamos de pedir a sua colaboração e a do seu educando para que seja possível uma comparação entre as vossas respostas. É de salientar que a participação no presente estudo é estritamente **voluntária, anónima e confidencial**. Com a finalidade de contribuir para um enriquecimento de futuras intervenções psicoterapêuticas, pedimos que autorize o(a) seu/sua educando(a) a preencher quatro breves questionários. Solicitamos, ainda, a sua colaboração através do preenchimento do questionário que se segue em anexo.

Se em algum momento tiver dúvidas ou necessitar de algum esclarecimento adicional poderá entrar em contacto através do endereço de correio eletrónico (**pedrojunotfernandes@gmail.com**).

Desde já agradecemos a sua atenção e a vossa preciosa colaboração.

(Andreia Cunha – Licenciada em Ciências Psicológicas)

(Catarina Carreto – Licenciada em Ciências Psicológicas)

(Pedro Junot Fernandes – Licenciado em Ciências Psicológicas)

Sob orientação da Professora Doutora Isabel Sá

Eu, encarregado(a) de educação de _____, tomei conhecimento do objetivo do estudo e compreendo que a minha participação, bem como a do(a) meu(minha) educando(a) é estritamente voluntária, anónima e confidencial. Li e compreendi o conteúdo presente neste consentimento, fui esclarecido(a) sobre todos os aspetos que considero importantes e **autorizo a participação** nesta investigação.

Data: __/__/_____

Assinatura: _____

(Encarregado de Educação)

ANEXO C

- Protocolo de Aplicação (Instrumentos) -

1. Escala de Pensamentos Automáticos Negativos/Positivos (CATS-N/P)
2. Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ)
3. Escala de Satisfação com a Vida (*ESV*)
4. Escala de autoeficácia (não foi utilizado na presente investigação)



Faculdade de Psicologia
UNIVERSIDADE DE LISBOA



UNIVERSIDADE
DE LISBOA

INSTRUÇÕES

Estamos interessados em saber o que pensas e como te sentes em relação a vários aspetos do teu dia-a-dia. Para isso, lê atentamente todas as questões e responde aos questionários que se seguem.

Não há respostas certas nem erradas. Deverás escolher a resposta que mais se identifique com o que tu pensas frequentemente. As tuas respostas ajudar-nos-ão a compreender os jovens da tua idade.

Uma vez mais, relembramos que as tuas respostas são estritamente confidenciais e que servem exclusivamente para este estudo. Sempre que tiveres dúvidas, pergunta ao técnico presente.

Idade:_____

Ano de Escolaridade:_____

Masculino

Feminino

MUITO OBRIGADO

Em baixo, estão apresentados alguns pensamentos. Pedimos que te concentres e que assinales a frequência com que eles ocorrem. Por outras palavras decide quantas vezes esse pensamento surgiu na tua mente **durante a semana passada**

(0 significa nunca; 1 significa poucas vezes; 2 significa algumas vezes; 3 significa muitas vezes e 4 significa sempre)

Diz para ti “Na semana passada eu pensei que...”	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Sempre
Eu aprecio a vida	0	1	2	3	4
Os outros vão pensar que sou estúpido(a)	0	1	2	3	4
Eu sei que tudo o que faça vai correr bem	0	1	2	3	4
Tenho o direito de me vingar de quem merece	0	1	2	3	4
Não consigo fazer nada bem	0	1	2	3	4
Eu vou ter um acidente	0	1	2	3	4
Os outros são estúpidos	0	1	2	3	4
Estou preocupado(a) que os outros gozem	0	1	2	3	4
Eu vou ficar maluco(a)	0	1	2	3	4
Os outros vão-se rir de mim	0	1	2	3	4
Eu não desisto	0	1	2	3	4
Eu vou morrer	0	1	2	3	4
A maioria das pessoas está contra mim	0	1	2	3	4
Eu não valho nada	0	1	2	3	4
A minha mãe ou o meu pai vão-se magoar	0	1	2	3	4
Já nada resulta comigo	0	1	2	3	4
Vou parecer ridículo(a)	0	1	2	3	4
Não vou deixar que ninguém se meta comigo	0	1	2	3	4
Os outros compreendem-me	0	1	2	3	4
Tenho medo de perder o controlo	0	1	2	3	4
Só me vão acontecer coisas boas	0	1	2	3	4

Diz para ti “Na semana passada eu pensei que...”	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Sempre
Sou culpado pelas coisas terem corrido mal	0	1	2	3	4
As pessoas pensam coisas más sobre mim	0	1	2	3	4
Se alguém me magoar, também tenho o direito de o/a magoar	0	1	2	3	4
Eu vou-me magoar	0	1	2	3	4
Tenho receio do que os outros vão pensar de mim	0	1	2	3	4
Algumas pessoas têm o que merecem	0	1	2	3	4
Sinto-me bem comigo próprio	0	1	2	3	4
Tornei a minha vida numa confusão	0	1	2	3	4
Alguma coisa terrível vai acontecer	0	1	2	3	4
Pareço um(a) idiota	0	1	2	3	4
O meu futuro parece brilhante	0	1	2	3	4
Nunca serei tão bom/boa como os outros	0	1	2	3	4
Culpam-me sempre por coisas das quais não tenho culpa	0	1	2	3	4
Sou um(a) falhado(a)	0	1	2	3	4
Os outros gozam comigo	0	1	2	3	4
Tudo vai correr bem	0	1	2	3	4
Não vale a pena viver a vida	0	1	2	3	4
Todos estão a olhar para mim	0	1	2	3	4
Os jovens da minha idade gostam de mim	0	1	2	3	4
Tenho medo de fazer figuras tristes	0	1	2	3	4
Tenho medo que alguém possa morrer	0	1	2	3	4
Nunca irei ultrapassar os meus problemas	0	1	2	3	4

Diz para ti “Na semana passada eu pensei que...”

	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Sempre
As pessoas tentam sempre meter-me em sarilhos	0	1	2	3	4
Sinto-me bem	0	1	2	3	4
Existe alguma coisa errada comigo	0	1	2	3	4
Algumas pessoas são más	0	1	2	3	4
Odeio-me	0	1	2	3	4
Vai acontecer alguma coisa a alguém de quem eu gosto	0	1	2	3	4
As pessoas más merecem ser castigadas	0	1	2	3	4

Encontras a seguir 25 frases. Para cada uma delas marca, com uma cruz, um dos seguintes quadrados: **Não é verdade**, **É um pouco verdade**; **É muito verdade**. Ajuda-nos muito se responderes a todas as afirmações o melhor que puderes, mesmo que não tenhas a certeza absoluta ou que a afirmação te pareça estranha. Por favor, responde baseando-te na forma como as coisas te têm corrido nos últimos seis meses.

**Não é
verdade** **É um pouco
verdade** **É muito
Verdade**

Tento ser simpático(a) com as outras pessoas. Preocupo-me com o que sentem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou irrequieto(a), não consigo ficar quieto(a) muito tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho muitas dores de cabeça, de barriga ou vômitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gosto de partilhar com os outros (comida, jogos, esferográficas, etc...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irrito-me e perco a cabeça muitas vezes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou quase sempre sozinho(a), jogo sozinho(a). Sou reservado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Normalmente faço o que me mandam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preocupo-me muito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Não é verdade **É um pouco verdade** **É muito Verdade**

Gosto de ajudar se alguém está magoado, aborrecido ou doente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não sossego, estou sempre a mexer as pernas ou as mãos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho pelo menos um bom amigo / uma boa amiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ando sempre à pancada. Consigo obrigar os outros a fazer o que eu quero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ando muitas vezes triste, desanimado(a) ou a chorar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Os meus colegas geralmente gostam de mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou sempre distraído(a). Tenho dificuldades em me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fico nervoso(a) em situações novas. Facilmente fico inseguro(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou simpático(a) para os mais pequenos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou muitas vezes acusado(a) de mentir ou enganar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As outras crianças ou jovens metem-se comigo, ameaçam-me ou intimidam-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gosto de ajudar os outros (pais, professores ou outros jovens)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penso nas coisas antes de as fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiro as coisas que não são minhas, em casa, na escola ou noutros sítios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dou-me melhor com adultos do que com os da minha idade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho muitos medos, assusto-me facilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geralmente acabo o que começo. Tenho uma boa atenção	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A seguir estão cinco afirmações com as quais podes concordar ou discordar. Numa escala de 1 a 7, indica o teu grau de acordo com cada afirmação.

(1 – Fortemente em desacordo, 2 – desacordo, 3 – levemente em desacordo, 4 – nem de acordo nem desacordo, 5 – levemente de acordo, 6 – acordo, 7 – fortemente de acordo)

Em muitos aspetos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais	1	2	3	4	5	6	7
As minhas condições de vida são excelentes	1	2	3	4	5	6	7
Estou satisfeito(a) com a minha vida	1	2	3	4	5	6	7
Até agora consegui obter aquilo que era importante na vida	1	2	3	4	5	6	7
Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada	1	2	3	4	5	6	7

Instruções: Por favor, lê atentamente cada afirmação. De seguida, decide quanta confiança tens de que poderias fazer cada uma dessas atividades com sucesso no teu dia-a-dia. Utiliza a escala abaixo para escolheres o nível de confiança que melhor te descreve.

1- **Não tenho confiança;** 2 – **Tenho pouca confiança;** 3- **Tenho alguma confiança;** 4- **Tenho muita confiança** e 5 – **Tenho total confiança.**

Não Tenho Tenho Tenho Tenho
tenho pouca alguma muita total
confiança confiança confiança confiança confiança

Começar uma conversa com um rapaz ou uma rapariga que não conheças muito bem.	1	2	3	4	5
Expressar a tua opinião num grupo de jovens que esteja a discutir um assunto do teu interesse.	1	2	3	4	5
Juntares-te a um grupo de jovens no refeitório da escola para almoçar.	1	2	3	4	5
Fazer um trabalho de grupo com um colega que não conheças muito bem.	1	2	3	4	5
Ajudar um novo colega a integrar-se no teu grupo de amigos.	1	2	3	4	5
Partilhar com os outros uma experiência interessante que tenhas tido.	1	2	3	4	5
Colocares-te numa situação social nova e diferente.	1	2	3	4	5
Voluntariar-te para ajudar a organizar uma festa na escola.	1	2	3	4	5
Perguntar a um grupo de jovens que vão ver um filme se podes ir com eles.	1	2	3	4	5

	Não tenho confiança	Tenho pouca confiança	Tenho alguma confiança	Tenho muita confiança	Tenho total confiança
Defender os teus direitos quando te acusam de qualquer coisa que não fizeste.	1	2	3	4	5
Ser convidado para uma festa organizada por um dos colegas mais populares da turma.	1	2	3	4	5
Manter a tua opinião numa conversa.	1	2	3	4	5
Participar em atividades de grupo.	1	2	3	4	5
Encontrar alguém com quem passar o recreio.	1	2	3	4	5
Vestir roupas de que gostas mesmo que sejam diferentes do que os outros usam.	1	2	3	4	5
Numa fila, dizer ao colega que te passa à frente para esperar pela sua vez.	1	2	3	4	5
Defenderes-te quando um colega da tua turma goza contigo.	1	2	3	4	5
Ajudar um aluno que esteja de visita à tua escola a divertir-se e a fazer coisas interessantes.	1	2	3	4	5
Inscreveres-te numa atividade extracurricular ou num desporto escolar.	1	2	3	4	5
Partilhar os teus sentimentos com um(a) colega.	1	2	3	4	5
Convidar alguém a passar um Sábado em tua casa.	1	2	3	4	5
Convidar alguém para ir a uma festa da escola ou ao cinema contigo.	1	2	3	4	5

**Não tenho
confiança** **Tenho
pouca
confiança** **Tenho
alguma
confiança** **Tenho
muita
confiança** **Tenho
total
confiança**

Ir a uma festa onde sabes que não conheces ninguém.	1	2	3	4	5
Pedir ajuda a um colega quando precisas.	1	2	3	4	5
Fazer amigos com jovens da tua idade.	1	2	3	4	5

Muito Obrigado pela tua Colaboração!