

# PERSONALIDADE E BEM-ESTAR SUBJECTIVO: UMA ABORDAGEM COM OS PROJECTOS PESSOAIS

(2007)

**Isabel Albuquerque**  
[ialbuquerque@portugalmail.pt](mailto:ialbuquerque@portugalmail.pt)

**Margarida Pedroso de Lima**  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra  
[mplima@fpce.uc.pt](mailto:mplima@fpce.uc.pt)

---

## RESUMO

Nos tempos mais recentes, têm-se multiplicado os estudos relativos ao fenómeno do bem-estar ou felicidade, enquadrados pelo recente movimento pela psicologia positiva. O estudo da relação entre a personalidade e o bem-estar subjectivo tem mostrado que os padrões de causalidade estão pouco esclarecidos e que o equacionar da relação se tem situado, sobretudo, ao nível das variáveis traço. Na nossa investigação, procurámos estabelecer o valor preditivo dos projectos pessoais (Little, 1983), variáveis de personalidade no âmbito do nível doing (Cantor, 1990), em confronto com as variáveis sociodemográficas, numa amostra de professores do 1º ciclo do ensino básico da Coordenação da Área Educativa de Viseu. A nossa hipótese de que os projectos pessoais seriam responsáveis pela maior parte da percentagem da variância explicada do bem-estar subjectivo foi sustentada pelos resultados obtidos. Por sua vez, estes permitem igualmente especular que estudos com objectivo de integrar e articular os vários níveis das variáveis de personalidade no estudo do bem-estar são fundamentais para uma compreensão holística deste fenómeno.

**Palavras-chave:** Bem-estar subjectivo, personalidade, projectos pessoais

---

**“A felicidade não está no que acontece mas no que acontece em nós desse acontecer.”**

(Vergílio Ferreira, 1990, p. 83)

## 1. Sobre o bem-estar

Assistimos, nesta transição de milénio, a um recrudescer de interesse pela compreensão do fenómeno do bem-estar e das suas envolvências. Desde a antiguidade clássica que filósofos procuraram compreender a essência de uma vida feliz, não sendo pois de surpreender que a investigação em ciências humanas esteja preocupada em desvendar os processos subjacentes às experiências de vida felizes, procurando com isso contribuir para a promoção de vidas e sociedades com maior bem-estar. A felicidade das pessoas não pode ser tomada apenas como uma preocupação burguesa de uma sociedade ocidental com níveis relativamente elevados de conforto e centrada em si mesma, pois pensadores e investigadores têm vindo a defender que a mesma é um critério central de uma realização positiva e da saúde mental (Lyumobirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

A qualidade de vida envolve, para além de aspectos ambientais, aspectos internos relativos a cada pessoa que correspondem ao bem-estar psicológico e ao bem-estar subjectivo (Veenhoven, 2005). Estes dois tipos de bem-estar construíram-se a partir de perspectivas filosóficas diferentes e “As duas tradições – hedonismo e eudaimonismo – são fundadas em perspectivas distintas da natureza humana e daquilo que constitui uma boa sociedade” (Ryan & Deci, 2001, p. 143). O bem-estar subjectivo encontra-se vinculado ao hedonismo, concebendo o bem-estar como a felicidade subjectiva e a procura de experiências de prazer ou o equilíbrio entre afecto positivo e afecto negativo (Diener, 2000; Diener et al. 1999), enquanto que o bem-estar psicológico radica na perspectiva eudaimónica, assumindo o bem-estar como realização do potencial humano (Ryff, 1995). Waterman (1993) considera que as divergências entre estas duas concepções de bem-estar se consolidam, essencialmente, no facto do bem-estar subjectivo estar associado à felicidade, ao relaxamento, a sentimentos positivos e a uma ausência relativa de problemas, enquanto que o bem-estar psicológico se encontra associado ao ser em mudança, ao exercício do esforço e à procura do crescimento e desenvolvimento pessoal. Algumas investigações (Compton et al., 1996; King & Napa, 1998; McGregor & Little, 1998) apontam no sentido de o fenómeno do bem-estar poder ser compreendido num enquadramento conceptual comum e concebido como uma entidade multidimensional que incluiria o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Lent, 2004; Ryan & Deci, 2001).

O quadro 1, adaptado de Lent (2004) sintetiza os aspectos fundamentais destas duas perspectivas de bem-estar.

Quadro1: Síntese das características distintivas do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico (Lent, 2004, adaptado).

Posição filosófica	Componentes principais	Tipos de bem-estar e Medidas relacionadas	Proponentes principais
Hedónica	Satisfação com a vida (felicidade). Afecto positivo Afecto negativo (ausência)	<b>Bem-estar subjectivo</b> Satisfação com a vida - SWLS (Satisfaction with Life Scale) Afecto positivo Afecto negativo - PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)	Diener
Eudaimónica	Significado Propósito Crescimento Auto-actualização	<b>Bem-estar psicológico</b> Aceitação de si - E.A.P. (Escala Aceitação Pessoal) Domínio do ambiente - E.D.A. (Escala Domínio do Ambiente) Relações positivas com os outros - E.R.P. Escala Relações Positivas) Sentido de vida – E.S.V. (Escala Sentido de Vida) Crescimento pessoal - E.C.P. (Escala de Crescimento Pessoal) Autonomia - E.A. (Escala Autonomia)	Ryff

Perfilhando este entendimento, poderíamos então considerar o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico como duas facetas do funcionamento óptimo do ser humano (Ryff & Singer, 1998; Ryan & Deci, 2001), ou seja, promotores daquilo a que a psicologia positiva tem vindo a designar como florescimento humano (*human flourishing*).

O presente estudo centra a sua atenção no bem-estar subjectivo procurando compreender em que medida variáveis de natureza sociodemográfica e variáveis de personalidade têm poder explicativo relativamente ao mesmo.

## 2. O bem-estar subjectivo

Este constructo é definido mais como uma área geral de interesse científico do que como um constructo singular (Diener et al., 1999). Trata-se de uma entidade multidimensional que integra uma componente cognitiva, relativa aos juízos sobre a satisfação com a vida, e uma componente afectiva que remete para as reacções emocionais, sejam elas positivas ou negativas, face aos referidos juízos (Diener & Lucas, 1999). Muito embora estas componentes (cognitiva, afecto positivo e afecto negativo) reflectam a avaliação dos indivíduos sobre a satisfação com as suas vidas e estejam relacionadas entre si, a investigação tem mostrado algum grau de independência entre elas (Arthaud-Day et al., 2005; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Lucas, Diener & Suh, 1996; Simões et al., 2003). O elemento subjectivo do bem-estar reflecte o facto dos investigadores desta área acreditarem que os indicadores sociais, por si só, não esgotam a definição de qualidade de vida (Diener & Suh, 1998) e pensarem que as pessoas reagem diferentemente perante conjunturas semelhantes, de acordo com as suas expectativas, valores e experiências de vida (Diener et al. 1999). Efectivamente, a investigação no contexto do domínio do bem-estar subjectivo tem vindo a conhecer grande incremento desde os anos sessenta, progredindo de um interesse centrado primeiramente na relação das variáveis circunstanciais com

o mesmo (e.g. variáveis sociodemográficas, acontecimentos e situações externas), para uma ênfase nos processos psicológicos presentes nessa avaliação subjectiva (Diener et al., 1999).

Assim, e no âmbito da primeira vertente, diversas investigações procuraram estudar a relação entre a idade, o género, o rendimento, o estado civil, a educação, etc. e o grau de bem-estar subjectivo experimentado pelos indivíduos. Apesar de nem sempre os resultados serem concordantes entre os diferentes estudos do longo do tempo, num ponto parece existir um certo grau de consonância: estas variáveis parecem explicar uma percentagem relativamente diminuta da variância do bem-estar subjectivo (Andrews & Withey, 1976; Argyle, 1999; Campbell, Converse & Rogers, 1976; Diener & Lucas, 1999; Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Mais recentemente, o interesse focalizou-se no estudo da relação entre as variáveis de natureza psicológica e o bem-estar subjectivo. É neste contexto que se enquadram as variáveis de personalidade, as quais têm, em diversos estudos, revelado estar associadas ao fenómeno (Brunstein, 1993; DeNeve & Cooper, 1998; Diener, Suh & Oishi, 1997; Diener et al., 1999; Diener & Lucas, 2000; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Emmons & King, 1988; Lima et al., 2001; Little, 1999a, 1999b; Park, Peterson & Seligman, 2004; Sheldon & Kasser, 1998; Simões et al., 2000; Simões et al., 2003, entre outros).

O estudo da relação entre a personalidade e o bem-estar subjectivo tem merecido a atenção dos investigadores de ambas as áreas. Pavot, Fulita e Diener (1995) afirmam mesmo que o bem-estar subjectivo é a área ideal para abordar a problemática do estudo da coerência da personalidade, pois permite uma análise das relações entre os diferentes níveis da mesma.

A relação entre traços e bem-estar subjectivo encontra-se largamente documentada por diversos estudos. Autores há que têm tentado compreender a variabilidade dos níveis do bem-estar subjectivo ao longo do tempo, defendendo a existência de um “*set point*”, que seria apenas perturbado por curtos períodos de tempo, em virtude de acontecimentos e circunstâncias da vida (Lyubomirski, Sheldon & Schkade, 2005; Lykken & Tellegen, 1996). Para estes autores, esta relativa estabilidade nos níveis de bem-estar subjectivo reflecte a influência dos traços de personalidade. No entanto, os resultados de um estudo longitudinal ao longo de 17 anos (Fujita & Diener, 2005) revelam apenas um “*soft set point*”, uma vez que a satisfação com a vida muda significativamente para alguns indivíduos em períodos de 5 anos. Curiosamente, os traços de personalidade apresentaram-se mais estáveis do que a satisfação com a vida, indiciando que a última sofreria mais influência dos acontecimentos externos do que os referidos traços.

As duas componentes afectivas do bem-estar subjectivo parecem estar fortemente relacionadas com dois traços dos Cinco Grandes Factores de personalidade (McCrae & John, 1992; Lima 1997). Lucas e Fujita (2000), numa revisão meta-analítica, encontraram correlações entre o afecto positivo e a extroversão da ordem de .38 e Fujita (1991, citado por Diener, Oishi & Lucas, 2003) encontrou resultados similares entre o neuroticismo e o afecto negativo. Estes resultados sugerem que a extroversão e o neuroticismo podem ser concebidos como ligações

primárias entre a personalidade e o bem-estar subjectivo, sendo mesmo sugerido que “a felicidade é uma coisa chamada extroversão estável” (Francis, 1999, p.6).

Numa meta-análise realizada por DeNeve e Cooper (1998) que abarcou um total de 148 estudos, os autores procuraram relacionar 137 traços de personalidade com o bem-estar subjectivo. Os resultados evidenciaram que a personalidade, ao nível dos traços, parece ser boa preditora da satisfação com a vida e do afecto positivo, mas um preditor mais débil do afecto negativo.

Podemos pois concluir que os estudos sustentam, efectivamente, a relação entre traços e bem-estar subjectivo, mas a grandeza dos valores é pouco impressionante (DeNeve e Cooper, 1998) e os padrões de causalidade entre os dois constructos não estão ainda esclarecidos de modo aceitável (Diener, 1996).

Com a pretensão de contribuir para uma melhor compreensão da relação entre a personalidade e o bem-estar, têm surgido estudos que elegem variáveis de personalidade de outro nível, ligadas à acção pessoal, ao lado “*doing*” da personalidade. Tal é o caso do presente estudo que adoptou os projectos pessoais (Little, 1983) como variável de personalidade, tentando perceber até que ponto os mesmos se constituem como preditores do bem-estar subjectivo. É a eles que vamos dedicar, de seguida, alguma atenção.

### 3. Os projectos pessoais

Nas décadas de oitenta e noventa, assistiu-se ao renascer da credibilidade no campo de estudo da psicologia da personalidade, isto após um período que Krahé (1992) caracterizou como sendo de perplexidade e de crise de confiança, na sequência das críticas desferidas contra os traços enquanto unidades de análise da personalidade e à possibilidade de os mesmos capturarem a consistência do comportamento ao longo do tempo e em situação (Mischel, 1968). Lima (1999) condensa alguns dos aspectos que espelham o dinamismo recente do campo da personalidade: o aparecimento de novas unidades de análise, de novas formas de coerência, a interdisciplinaridade e transdisciplinaridade, o ecletismo e pluralismo metodológico, o interesse pelos aspectos intrapessoais, interpessoais, privados e públicos da personalidade, os avanços na avaliação e na identificação da estrutura da personalidade, a recontextualização dos traços, a exploração da volição e a expansão de ferramentas explicativas.

É neste contexto que surgem unidades de análise da personalidade como as *preocupações actuais* (Klinger, 1975), os *empenhamentos pessoais* (Emmons, 1986), as *tarefas de vida* (Cantor, 1994), os *eus possíveis* (Markus & Nurius, 1986) e os *projectos pessoais* (Little, 1983). Estas unidades caracterizam-se por serem, simultaneamente, cognitivas e motivacionais uma vez que, por um lado, permitem às pessoas dar sentido às suas vidas, capturando pensamentos, crenças e valores e, por outro, fornecem energia para agir e para perseguir objectivos e metas desejados, enquadrando um comportamento intencional (Cantor & Zirkel, 1990; McAdams,

1994). São designadas de *nível médio* porque se situam entre constructos mais molares, como por exemplo os objectivos, valores e estilos de vidas que lhes servem de orientação, e constructos mais moleculares, como os actos comportamentais que lhes permitem a concretização. Podem integrar situações específicas da vida e apresentar regularidades, não deixando, paralelamente, de ser estruturas fortemente personalizadas. Estes constructos têm vindo a ser considerados como o nível *doing* do estudo da personalidade e em conjunto com os traços (nível *having*) e com as narrativas (nível *being*) formam três abordagens possíveis do seu estudo (Hooker & McAdams, 2003; Little, 1996; McAdams, 1994). Enquanto o nível *having* se preocupa com a natureza das disposições estáveis da personalidade que transportamos connosco ao longo da vida, o nível *doing* centra-se na acção pessoal e o nível *being* concretiza um sentido de *self*, ou seja, com a construção do eu.

Os projectos pessoais (Little, 1983) são conjuntos amplos de actividades a que o indivíduo confere importância, da iniciativa do sujeito ou a ele confiadas, podem ser individuais ou partilhados, ter um cariz fulcral para a sua existência ou serem aspectos meramente periféricos e isolados das suas vidas e estendem-se desde realizações absolutamente triviais do dia-a-dia (e.g., limpar o carro; levar a vacina da gripe) até magníficas persecuções de uma vida (e.g., libertar o meu povo; acabar com a poluição). Por vezes, são empreendimentos normativos (e.g., arranjar um emprego) ou altamente idiossincráticos (e.g., pintar as unhas de manhã e à noite).

Little considera que os projectos pessoais são unidades de análise naturais para uma psicologia da personalidade que elege lidar como o “como” as pessoas enfrentam a complexidade das suas vidas (Little, 1989). Realizam-se mediante estádios de concepção, planeamento, acção e conclusão e cada indivíduo tem em mãos diversos projectos que nem sempre estão em consonância, formando um sistema (Little, 1999b). Por serem persecuções singulares e sistemas organizados influenciam as nossas vidas, contribuindo quer para a nossa felicidade, quer para o nosso mal-estar (Little & Chambers, 2000). O pressuposto fundamental da abordagem é que o bem-estar humano está relacionado com a persecução sustentada de projectos fundamentais, a qual pode ser facilitada ou frustrada quer por forças internas e conativas, quer por factores ecológicos externos (Little & Chambers, 2000). Na opinião de Little (1989, 1993, 1999a), são os nossos projectos pessoais que permitem resolver, equilibrar e dar sentido de coerência e integração aos conflitos gerados por ecossistemas muitas vezes adversos.

A análise dos projectos pessoais permite obter diversas variáveis, proporcionando o estudo das relações entre as mesmas e o bem-estar. Assim, é possível analisar o número de projectos gerados, a natureza dos mesmos, observar a forma como são descritos a nível linguístico, bem como classificá-los segundo dimensões cognitivas e afectivas, resultando daí a possibilidade de estabelecer alguns factores.

Ao nível das categorias, são propostas sete cuja descrição podemos observar no quadro 2.

Quadro 2: Definição e exemplos das categorias dos projectos pessoais (Little e Chambers, 2004, adaptado)

<b>Categoria<sup>1</sup></b>	<b>Definição</b>	<b>Exemplo</b>
<b>Académico</b>	Projectos relacionados com a escola/universidade.	Conseguir o meu diploma de pós-graduação em Educação de Adultos.
<b>Ocupacional</b>	Projectos relacionados com o trabalho, tais como tarefas ou cursos relativos ao mesmo.	Melhorar a produção da empresa.
<b>Saúde/Corpo</b>	Actividades ligadas à aparência, saúde, exercício, nas quais o objectivo é o exercício e não a recreação.	Andar 30 minutos a pé, durante o intervalo do almoço.
<b>Interpessoal</b>	Projectos relativos aos outros a um nível pessoal, incluindo família, amigos e outras pessoas íntimas.	Visitar a minha avó.
<b>Intrapessoal</b>	Projectos ligados ao olhar e às atitudes sobre o <i>self</i> , incluindo o auto-aperfeiçoamento, projectos filosóficos e espirituais e projectos de adaptação e <i>coping</i> .	Desenvolver a minha auto-estima.
<b>Lazer</b>	Actividades recreativas realizadas a nível individual ou com outros.	Ler mais por prazer.
<b>Manutenção</b>	Projectos relativos à organização e administração que incluem a gestão financeira e doméstica.	Pagar a factura da electricidade.

No que respeita à classificação dos projectos, o quadro3, possibilita observar as dimensões-padrão propostas por Little (2004), às quais se podem adicionar algumas dimensões *ad hoc*, no sentido de introduzir alguma representatividade ecológica específica.

Quadro 3: Dimensões-padrão propostas por Little (adaptado de Lima, 2002a)

<b>Dimensões dos projectos</b>		<b>Dimensões dos projectos</b>	
	Importância		
	Dificuldade		
	Visibilidade		
	Controlo		Triste
	Responsabilidade		Medroso/assustado
	Adequação temporal		Cheio de amor
	Resultados		Zangado
	Identidade pessoal		Feliz/cheio de alegria
<b>Cognitivas</b>	Perspectiva dos outros	<b>Afectivas</b>	Esperançado
	Congruência com valores		Stressado
	Progresso		Incerto
	Desafio		Deprimido
	Envolvimento		
	Apoio		
	Competência		
	Autonomia		
	Estádio		

Os resultados das classificações dos projectos pessoais nestas diferentes dimensões fazem emergir, geralmente, mediante uma análise em componentes principais, três factores cognitivamente orientados – significado, manejabilidade e partilha – e dois mais ligados às emoções – afecto positivo e afecto negativo (Little & Chambers, 2000, 2004). O quadro 4 sintetiza informações relativas aos referidos factores.

<sup>1</sup> Uma outra categoria possível, “Outros”, agrupa os projectos que por informação deficiente não permite uma integração nestas sete categorias.



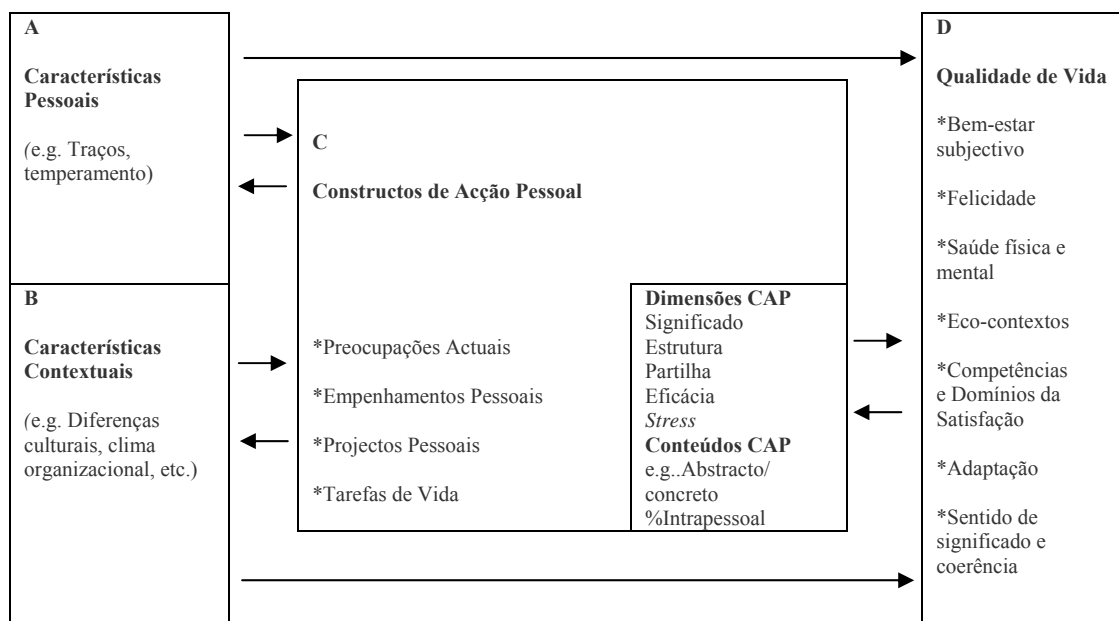
Quadro 4: Factores teóricos principais emergentes da avaliação dos projectos (Lima, 2002a, adaptado)

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

Os autores realçam, no entanto, que os factores apresentados são, sobretudo, um enquadramento heurístico orientador da criação de dimensões de classificação de projectos, pois surgem nas análises factoriais que incluem dimensões representativas destes cinco domínios, diminuindo em número quando fazemos desaparecer as dimensões ligadas a determinado factor (Little & Chambers, 2004).

Ao longo do tempo, vários investigadores encontraram resultados que sustentam a existência de relações significativas entre as diferentes variáveis emergentes da análise dos projectos pessoais e os níveis de bem-estar, tendo Little (1999b) formulado um modelo para o estudo da personalidade orientador da investigação na área (figura 1).

Figura 1: Um modelo de ecologia social da personalidade (Little, 1999b)





O número de projectos pessoais elicitados parece estar correlacionados os níveis de bem-estar (McDiarmid, 1990), tal como as suas categorias (Salmela-Aro, 1992; Salmela-Aro & Nurmi, 1996; Salmela-Aro & Nurmi, 2004). Também as dimensões de classificação dos projectos e os factores emergentes da análise em componentes principais das mesmas têm surgido associados ao bem-estar (Jackson et al, 2002; McGregor & Little, 1998; Morales & Sanchez-Lopez, 2001; Phillips, Little & Goodine, 1996; Pychyl & Little, 1998; Wallenus, 1999).

O modelo proposto por Little (1999b) serviu de base ao planeamento do presente estudo. É nosso propósito estabelecer o valor preditivo das variáveis de personalidade projectos pessoais e das variáveis sociodemográficas no bem-estar subjectivo dos professores. A nossa hipótese de que os projectos pessoais apresentam um maior valor preditivo no bem-estar subjectivo, quando comparados com as variáveis sociodemográficas, é sustentada teoricamente por literatura diversa, já referida, que defende que as variáveis sociodemográficas explicam uma percentagem muito reduzida da variância do bem-estar subjectivo (Argyl, 1999; Diener & Lucas, 1999; Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Diener, Suh & Oishi, 1997; Diener et al., 1999; Myers & Diener, 1995). Por sua vez, como atrás foi aludido, a literatura é pródiga em referências à relação entre personalidade e bem-estar subjectivo (Brunstein, 1993; DeNeve & Cooper, 1998; Diener, Suh & Oishi, 1997; Diener et al., 1999; Diener & Lucas, 2000; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Emmons & King, 1988; Lima et al., 2001; Little, 1999a, 1999b; Park, Peterson & Seligman, 2004; Sheldon & Kasser, 1998; Simões et al., 2000; Simões et al., 2003, entre outros) e o próprio modelo da ecologia social da personalidade adopta a existência de relações entre estas duas variáveis. Procuraremos observar até que ponto variáveis de personalidade, ao nível da acção pessoal, são predictoras do bem-estar subjectivo, contribuindo para a compreensão dos padrões de causalidade entre os dois constructos.

## MÉTODOS

### Sujeitos

O estudo incidiu sobre os dados observados numa amostra de 149 professores do 1º ciclo do ensino básico que, no ano lectivo de 2004/2005, exerciam funções lectivas na área geográfica da Coordenação Educativa de Viseu. A caracterização sociodemográfica da amostra é apresentada nos quadros 5 e 6.

Quadro 5: Caracterização da amostra relativamente às variáveis pessoais, excepto a idade

Sexo	N	%
Masculino	18	12,1%
Feminino	131	87,9%
Total	149	100,00%

<b>Estado civil</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Solteiro(a)	30	20,1%
Casado(a)	110	73,8%
Divorciado(a)	5	3,4%
Viúvo(a)	2	1,3%
Outro	2	1,3%
<b>Total</b>	<b>149</b>	<b>100,00%</b>

<b>Grau académico</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bacharelato	21	14,1%
Licenciatura	121	81,2%
Pós-Graduação/Mestrado	1	0,7%
<b>Total</b>	<b>143</b>	<b>100,00%</b>

Quadro 6: Caracterização da amostra relativamente à variável idade

<b>Idade</b>				
<b>N</b>	<b>Min.</b>	<b>Máx.</b>	<b>Média</b>	<b>Desv. Padrão</b>
148	26	55	39,89	8,37

A nossa amostra integra maioritariamente elementos do sexo feminino (87,9%), casados (73,8%), cuja habilitação académica se situa essencialmente ao nível da licenciatura (81,2%). A média das idades (quadro 6) é de 39,89 anos (DP=8,37), oscilando entre um mínimo de 26 e um máximo de 55 anos.

No que respeita à situação profissional (quadro 7), a amostra integra sobretudo professores do quadro de zona pedagógica (65,8%) e uma percentagem considerável de professores do quadro de escola (30,9%), sendo que a percentagem de professores contratados é restrita. A média dos anos de experiência como professor(a) (quadro 8) situa-se em 16,85 anos (DP=9,37), flutuando entre um mínimo de 1 ano e máximo de 32 anos<sup>2</sup>.

Quadro 7: Caracterização da amostra respeitante à variável profissional situação profissional

<b>Situação profissional</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Quadro de escola	46	30,9%
Quadro de zona pedagógica	98	65,8%
Contratado	5	3,4%
<b>Total</b>	<b>149</b>	<b>100,00%</b>

<sup>2</sup> A carreira dos professores do 1º ciclo do ensino básico varia em número de anos de serviço, podendo, na altura da recolha dos dados, um professor reformar-se mediante uma das seguintes fórmulas: 52 anos de idade e 32 anos de serviço (desde que com 13 anos de serviço completo em 1989) ou 30 anos de serviço e 55 anos de idade. Recentemente, a carreira dos professores foi alterada, tendo-se, no caso dos professores do 1º ciclo, sido prolongado significativamente.

Quadro 8: Caracterização da amostra respeitante à variável tempo de serviço

N	Anos de experiência como professor(a)			
	Min.	Máx.	Média	Desv. Padrão
148	1	32	16,84	9,37

### Instrumentos

Para avaliação da componente cognitiva do bem-estar subjectivo elegemos a Escala da Satisfação com a Vida (*Satisfaction with Life Scale*), SWLS, concebida por Diener e colaboradores (1985) e objecto de uma revisão por Pavot e Diener (1993). Esta escala, constituída por 5 itens, tem mostrado uma forte consistência interna com um coeficiente alfa de Cronbach de .87 (Diener et al., 1985). Em Portugal, a escala foi validada primeiramente por Neto e colaboradores, em 1990, num tendo encontrado uma consistência interna de .78 (alfa de Cronbach). Simões (1992) repetiu a validação da SWLS, reduzindo a amplitude da escala de resposta de sete para cinco pontos, encontrando uma consistência interna de .77 (alfa de Cronbach). Foi esta última versão que utilizámos.

A componente afectiva do bem-estar subjectivo foi avaliada pela Escala de Afecto Positivo e de Afecto Negativo, PANAS, desenvolvida e validada por Watson, Clark e Tellegen (1988). A escala é constituída por 20 termos descritores da afectividade sentida pelo sujeito, 10 dos quais se integram no domínio do afecto positivo e formam a subescala PA (Afecto Positivo), enquanto que os restantes 10 são termos que descrevem o afecto negativo, dando lugar à subescala NA (Afecto Negativo). A PANAS apresenta uma boa consistência interna (alfa de Cronbach), apresentando valores que se situam entre .86 e .90 para a subescala PA e valores entre .84 e .87 na subescala NA. No âmbito deste estudo, utilizaremos a versão da PANAS validada por Simões (1993), tendo o investigador adicionado 1 item a cada uma das subescalas, revelando ambas bons índices de fidelidade, apresentando um alfa de Cronbach de .82 para a PA e de .85 para a NA.

Os projectos pessoais foram operacionalizados mediante a Análise dos Projectos Pessoais (*Personal Projects Analysis - PPA*) concebida por Little (1983). A versão portuguesa que utilizámos foi traduzida e sujeita a retroversão (Lima, 2002b), bem como, a estudos preliminares onde foram obtidos valores próximos das amostras originais (Lima, no prelo). A natureza modular e flexível desta metodologia de avaliação, que autoriza uma análise de dados tanto normativa como individual, proporciona um ajustamento quer aos objectivos da investigação, quer a uma ecologia social específica (Little, 2000). No nosso caso, foram utilizados os dois primeiros módulos: *Explicitação de projectos* e *Classificação de Projectos*. O módulo 1, *Explicitação de projectos*, permite que o indivíduo liste os projectos pessoais por si gerados num determinado período de tempo, possibilitando uma análise dos resultados ao nível do número, do conteúdo e sintaxe dos projectos pessoais, bem como da natureza dos mesmos. O módulo 2 da PPA, *Classificação de projectos*, compreende duas matrizes que possibilitam classificar (de 0 a 10) os projectos pessoais mais representativos segundo dimensões cognitivas e afectivas. A análise dos resultados proporcionados por este módulo pode ser efectuada tanto ao nível das

próprias dimensões como mediante a realização de uma Análise em Componentes Principais, resultando daí diversos factores. A flexibilidade dos módulos e a natureza dinâmica dos projectos pessoais, a potencialidade de adaptação a contextos específicos remete para que questões relativas à validade interna e à fidelidade dos itens devam ser consideradas caso a caso. No entanto, alguns autores referem que são de esperar índices moderados de consistência interna (Little, Lecci & Watkinson, 1992).

A recolha de dados pessoais e profissionais foi realizada mediante um questionário construído para o efeito.

### **Procedimento**

Tendo-se obtido o devido consentimento para a recolha de dados, contactámos pessoalmente, entre Novembro de 2004 e Janeiro de 2005, os sujeitos que integravam a nossa amostra, a quem se entregou um envelope que, para além dos instrumentos destinados a cada sujeito, incluía igualmente uma carta que esclarecia sobre a importância e objectivos da investigação e que fornecia informações acerca do preenchimento dos instrumentos.

No período que decorreu entre distribuição dos envelopes e a sua recolha (cerca de 2 semanas), que também foi feita por contacto pessoal, endereçámos uma carta ao sujeitos da nossa amostra, reforçando a relevância da sua participação e a importância de responder a todos os instrumentos e itens. A taxa de devolução atingiu, aproximadamente, o valor de 70%, podendo considerar-se bastante razoável, atendendo à morosidade no preenchimento que alguns instrumentos exigiam.

### **RESULTADOS**

A análise das propriedades psicométricas dos instrumentos revelou que os mesmos possuíam características adequadas à sua utilização. A SWLS apresentou uma consistência interna, medida pelo alfa de Cronbach, de .87, a rondar um valor perto do muito bom, idêntico ao que foi encontrado pelos autores da escala. Também a PANAS apresentou um alfa de Cronbach de .86 para a subescala de Afecto Positivo e de .83 para a subescala de Afecto Negativo que, sendo um pouco inferiores aos valores encontrados pelos autores da escala, podem ser considerados, ainda assim, valores muito aceitáveis. No que se refere à PPA, os valores de consistência interna (alfa Cronbach) encontrados superaram as expectativas mais positivas face ao que é referido na literatura. Assim, foi encontrado um índice de .95 na escala de classificação das dimensões cognitivas dos projectos pessoais, um valor muito bom. A escala de classificação das dimensões afectivas dos projectos pessoais evidenciou um índice de .90, claramente superior ao valor encontrado num conjunto de amostras canadianas (*Social Ecology Assessment Data*

*Bank*), como se pode observar num estudo comparativo realizado por Little, Lima e Whelan (2006).

A análise da estatística descritiva da variável projectos pessoais é apresentada no quadro 9. Como podemos constatar a média de projectos pessoais explicitados é de 12.03 (dp=5.65), variando o seu número entre um mínimo de 1 e o máximo de 41 projectos. O valor modal é de 7 projectos pessoais.

Quadro 9: Média, desvio-padrão e moda dos projectos pessoais explicitados no Módulo 1

<b>N</b>	<b>Min.</b>	<b>Máx.</b>	<b>Média</b>	<b>D. P.</b>	<b>Moda</b>
149	1	41	12.03	5.65	7

Uma análise relativa às categorias de projectos explicitados (quadro 10) revela que a categoria *Interpessoal* apresenta a média mais elevada, 2.72 (dp=2.05), enquanto que a categoria *Intrapessoal* surge com a média mais baixa, 1.11 (dp=1.60).

Quadro10: Médias, desvios-padrão e modas dos projectos pessoais por categorias

<b>Categorias</b>	<b>Min.</b>	<b>Máx.</b>	<b>Média</b>	<b>D. P.</b>	<b>Moda</b>
Intrapessoal	0	9	1.11	1.60	0
Interpessoal	0	10	2.72	2.05	2
Profissional	0	16	2.68	2.29	2
Saúde/Corpo	0	9	1.38	1.51	0
Lazer	0	10	1.36	1.61	0
Manutenção	0	13	2.32	2.38	1
Outros <sup>3</sup>	0	6	0.47	0.97	0

Os desvios-padrão são elevados indicando uma grande dispersão de projectos explicitados pelos sujeitos em cada uma das categorias. Os valores modais em cada uma das categorias são relativamente baixos.

O bem-estar subjectivo integra valores relativos à satisfação com a vida (SWLS), ao afecto positivo (PA) e ao afecto negativo (NA). O quadro 11 exhibe a estatística descritiva relativa a essas variáveis.

<sup>3</sup> A categoria *Outros* diz respeito a projectos que, por falta de elementos, aquando da sua explicitação, não são passíveis de ser integrados nas restantes categorias.

Quadro 11: Estatística descritiva relativa à SWLS e à PANAS

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio-padrão</b>
SWLS	143	6	25	17,05	4,74
PA	143	18	52	34,82	5,59
NA	143	11	38	20,19	6,33

Como era nossa pretensão realizar uma regressão hierárquica em que o bem-estar subjectivo se constituía como variável critério houve necessidade de calcular uma medida compósita das três medidas que integram essa variável. Seguimos o procedimento referido por outros autores (Lent, 2004; Simões et al., 2001), somando os valores estandardizados da SWLS (ZSWLS) com os valores estandardizados da PA (ZPA), subtraindo os valores estandardizados da NA (ZNA), tendo obtido o ZBES. O quadro 12 mostra a estatística descritiva relativa a essa mesma variável.

Quadro 12: Estatística descritiva relativa ao bem-estar subjectivo estandardizado

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio-padrão</b>
ZBES	143	-6.47	5.71	0,00	2.14

De seguida, realizámos uma Análise em Componentes Principais dos resultados suscitados pela classificação dos projectos pessoais com rotação varimax, seguindo o procedimento adoptado pelo autor (Chambers, 1997; Little, 1998). No nosso estudo (Albuquerque, 2006), surgiu uma estrutura constituída por oito factores, quadro 15, que sendo algo divergente da proposta pelo autor, tanto em número de factores como no agrupamento das dimensões classificativas, foi considerada pelo mesmo como muito consistente com os resultados da investigação neste domínio, não desvirtuando o modelo teórico que lhe subjaz (Little, 2005)<sup>4</sup>.

Quadro 15: Saturações factoriais e comunalidades das variáveis por factor extraído.

<b>Factor</b>	<b>Nome do factor</b>	<b>Variáveis/Dimensão</b>	<b>Saturação factorial</b>	<b>Comunalidades</b>
1	Afecto Negativo	Deprimido	.83	.79
		Triste	.78	.65
		Zangado	.76	.66
		Stressado	.70	.63
		Medroso/assustado	.68	.63
2	Estrutura/ Eficácia	Competência	.79	.79
		Resultados	.67	.73
		Autonomia	.63	.61
		Controlo	.62	.66
		Influência na profissão	.47	.49

<sup>4</sup> Conforme comunicação por e-mail, e, 13 de Abril de 2005.

3	Significado	Congruência	.85	.80
		Identidade	.73	.74
		Desafio	.53	.72
4	Progresso	Adequação temporal	.77	.67
		Progresso	.64	.77
		Envolvimento	.58	.65
5	Afecto Positivo	Estádio	.51	.61
		Cheio de amor	.85	.81
		Feliz/cheio de alegria	.81	.82
6	Partilha	Esperançado	.66	.68
		Perspectiva dos outros	.80	.74
		Visibilidade	.72	.73
7	Dificuldade/ Incerteza	Apoio	.55	.65
		Dificuldade	.70	.64
		Incerto	.64	.63
8	Importância/ Responsabilidade	Importância	.79	.71
		Responsabilidade	.41	.42

Na matriz de intercorrelações, quadro 16, observam as correlações entre as variáveis relativas aos projectos pessoais e a variável dependente bem-estar subjectivo (BES). Foi igualmente integrada a variável número de projectos elicitados, por esta ser passível de uma abordagem normativa e ser referida na literatura como estando associadas ao bem-estar (Little & Chambers, 2000, 2004).

Quadro 16: Matriz de intercorrelações entre variáveis independentes relativas aos projectos pessoais e o BES.

	Número Proj.Pes.	Afecto Negativo	Estrutura Eficácia	Significado	Progresso	Afecto Positivo	Partilha	Dificuld./ Incerteza	Import./ Respons.	BES
Número Proj..Pes.	1									
Afecto Negativo	-.05	1								
Estrutura/ Eficácia	.12	-.24**	1							
Significado	.14	-.08	.46**	1						
Progresso	.11	-.18*	.56**	.39**	1					
Afecto Positivo	.04	-.28**	.40**	.34**	.47**	1				
Partilha	.09	-.10	.44**	.44**	.43**	.38**	1			
Dificuld./ Incerteza	-.13	.49**	-.19*	-.07	-.17*-	-.19*	-.14	1		
Importân/ Responsab	.21*	-.13	.43**	.38**	.32**	.31**	.26**	-.60	1	
BES	.20*	-.34**	.20*	-.04	.30**	.20*	.15	-.27**	.06	1

\*\* Correlação significativa a  $p < .01$

\* Correlação significativa a  $p < .05$



As variáveis independentes relativas aos factores dos projectos pessoais evidenciam, entre si, genericamente, correlações moderadas ou baixas. Esta análise das correlações entre variáveis independentes permite identificar a presença ou não de multicolinearidade, pressuposto necessário para prosseguir a regressão hierárquica. No caso das nossas variáveis independentes, a correlação mais elevada situa-se -.60, longe portanto de ser considerada problemática ao nível da multicolinearidade, segundo os autores (Grimm & Yarnold, 1997; Hair et al., 1995).

As correlações entre as variáveis sociodemográficas contínuas e o bem-estar subjectivo surgem no quadro 17. Destacamos uma forte correlação entre a idade e o tempo de experiência, .95, o que é sustentado por Bamundo e Kopelman (1980), podendo evidenciar um fenómeno de multicolinearidade resultante de uma redundância ao nível do seu valor explicativo, o que implica, aquando da realização de uma predição, não estarmos perante contributos independentes, mas sim perante o mesmo tipo de predição (Hair et al., 1995; Pestana & Gageiro, 2003). Assim, na regressão hierárquica que realizámos de seguida, optámos por fazer entrar apenas a variável idade.

Quadro 17: Matriz de intercorrelações (Índice de Pearson) entre as variáveis sociodemográficas contínuas e a variável dependente

	Idade	Tempo Experiên.	BES
Idade	1		
Tempo de experiência	.95**	1	
BES	.03	.02	1

\*\* Correlação significativa a  $p < .01$

\* Correlação significativa a  $p < .05$

As correlações entre estas duas variáveis sociodemográficas e o BES não se apresentaram com valores significativos.

Para perceber quais, de entre as variáveis de personalidade e sociodemográficas estudadas, funcionavam como preditoras do bem-estar subjectivo realizámos uma análise de regressão múltipla. Esta análise remete para que um conjunto de variáveis independentes (preditores) que, no seu conjunto, possuam poder preditivo, estabeleçam uma relação linear, numa variável dependente ou critério (Hair et al., 1995). Neste sentido, podemos aferir do poder explicativo de cada um das variáveis, através dos coeficientes de regressão, ou de blocos distintos de variáveis (quando utilizamos o método de regressão hierárquica).

No que respeita às variáveis e ao seu nível de mensuração, devemos estar perante uma variável critério (dependente) numérica, e variáveis preditoras numéricas ou dicotómicas. Deste

modo, sempre que temos uma variável com nível de mensuração nominal ou ordinal devemos transformá-la numa variável *dummy* (variáveis em que as categorias entram como variáveis independentes na marcação da variável critério) (Hill & Hill, 2000; Allison, 1999; Hair et al., 1995).

Na realização da análise de regressão múltipla atendemos inicialmente ao pressuposto de normalidade que esta técnica estatística implica. No nosso caso, este pressuposto não foi totalmente estabelecido, contudo considerámos a continuação dos cálculos, uma vez que o número de sujeitos presentes na amostra ( $n=143$ ) nos possibilitava a aplicação do teorema do limite central, que afirma que, para determinadas estatísticas paramétricas, quando o número de indivíduos é suficientemente grande, o desvio à normalidade será relativamente reduzido (Reis, 2001). Por outro lado, foi necessário transformar uma das variáveis predictoras em três marcadores *dummy*. Deste modo, na equação de regressão foram consideradas três variáveis relativas à situação profissional (estar em quadro de escola ou não, estar em quadro de zona pedagógica ou não, ser contratado ou não). No entanto, na situação de multicolinearidade, encontramos as duas categorias da variável situação profissional, pertencer a quadro de escola ou quadro de zona pedagógica. Na solução deste problema optámos por excluir a pertença a quadro de zona pedagógica, uma vez que pertencer a quadro de escola se revelou um preditor estatisticamente significativo numa das equações de regressão realizada (Albuquerque, 2006).

Na análise de regressão hierárquica fizemos entrar as variáveis em dois blocos distintos. No primeiro, consideraram-se as variáveis extraídas da Análise em Componentes Principais (ACP) realizada aos projectos pessoais e o número de projectos pessoais explicitados. No segundo bloco, entraram a idade, o género, o grau académico (medido nas categorias bacharelato ou licenciatura) e a situação profissional (com duas categorias: quadro de escola e contratado, transformada em variáveis *dummys*).

A nossa opção por fazer entrar primeiro as variáveis emergentes dos projectos pessoais radica no facto de, por um lado, vários autores referirem que as variáveis sociodemográficas explicam uma percentagem diminuta da variância do bem-estar subjectivo (Argyl, 1999; Diener & Lucas, 1999; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Diener et al., 1999; Diener, Suh & Oishi, 1997; Myers & Diener, 1995), por outro, Little (1999b) sustenta que os projectos pessoais são unidades de análise da personalidade que predizem o bem-estar subjectivo.

O primeiro bloco de variáveis explica 27.1% da variância do bem-estar subjectivo, enquanto as variáveis sociodemográficas que compõem o segundo bloco explicam somente 1.3% da variância, não sendo a mudança resultante desta entrada estaticamente significativa [ $F(5, 128)=.474$ ;  $p=.795$ ]. No seu conjunto, esta equação de regressão explica 28.4% da variância total do bem-estar subjectivo [ $F(14, 128)=3.630$ ;  $p=.000$ ]. Estes resultados podem ser observados no quadro 18.

Quadro 18: Medidas de ajustamento do modelo de regressão linear múltipla relativas ao BES.

	R	R <sup>2</sup>	F	p	Estatísticas de mudança		
					R <sup>2</sup>	F	p
Modelo 1	.521	.271	5.492	.000	.271	5.492	.000
Modelo 2	.533	.284	3.630	.000	.013	.474	.795

Na análise dos coeficientes de regressão, quadro 19, e nomeadamente dos coeficientes estandardizados (valores Beta), podemos perceber o valor preditivo de cada variável introduzida no modelo calculado, tendo em conta os dois momentos.

Quadro 19: Coeficientes de regressão na variável bem-estar subjectivo

Bloco	Variáveis	$\beta$	Beta	t	p
1	Factor 1	-.056	-.238	-2.709	.008
	Factor 2	.021	.065	.649	.518
	Factor 3	-.140	-.234	-2.606	.010
	Factor 4	.112	.292	3.021	.003
	Factor 5	-.013	-.032	-.355	.723
	Factor 6	.026	.063	.705	.482
	Factor 7	-.080	-.131	-1.519	.131
	Factor 8	-.082	-.086	-1.006	.316
	Nºde projectos	.070	.183	2.403	.018
2	Factor 1	-.056	-.238	-2.637	.009
	Factor 2	.020	.062	.596	.552
	Factor 3	-.131	-.219	-2.353	.020
	Factor 4	.107	.279	2.817	.006
	Factor 5	-.021	-.053	-.542	.589
	Factor 6	.036	.087	.925	.357
	Factor 7	-.082	-.135	-1.528	.129
	Factor 8	-.080	-.083	-.947	.346
	Nºde projectos	.070	.183	2.352	.020
	Idade	-.010	-.040	-.340	.735
	Género	-.267	-.041	-.509	.612
	Grau académico	-.295	-.049	-.605	.546
	Quadro de escola	.226	.049	.435	.664
Contratado	1.410	.095	1.167	.245	

Deste modo, observamos que, no primeiro bloco, as variáveis que se apresentavam com valor preditivo considerado estatisticamente significativo são o factor 1 (Afecto Negativo) [ $\beta = -.056$ ;  $t(142)=-2.709$ ;  $p=.008$ ], o factor 3 (Significado) [ $\beta = -.140$ ;  $t(142)=-2.606$ ;  $p=.010$ ], o factor 4 (Progresso) [ $\beta = .112$ ;  $t(142)=3.021$ ;  $p=.003$ ] e o “Número de Projectos Pessoais” [ $\beta = .070$ ;  $t(142)=2.403$ ;  $p=.018$ ]. Estes resultados revelam-nos que quanto mais baixas forem as pontuações nos factores 1 e 3 (Afecto Negativo e Significado) mais elevado será o bem-estar subjectivo, enquanto que quanto maior o valor observado no factor 4 (Progresso) e no “Número de Projectos Pessoais” maior será o resultado do BES (quadro 19).

No segundo bloco, as variáveis que apresentaram um valor preditivo considerado estatisticamente significativo foram novamente o factor 1 (Afecto Negativo) [ $\beta = -.056$ ;  $t(142)=-2.637$ ;  $p=.009$ ], o factor 3 (Significado) [ $\beta = -.131$ ;  $t(142)=-2.353$ ;  $p=.020$ ], o factor 4 (Progresso)

$[\beta = .107; t(142)=2.817; p=.006]$  e o “Número de Projectos Pessoais  $[\beta = .070; t(142)=2.352; p=.020]$ . Será interessante reparar que nenhuma das variáveis introduzidas de novo no segundo bloco revelaram poder preditivo a um nível estatisticamente significativo (quadro 19).

## DISCUSSÃO

Os sujeitos que constituíram a nossa amostra mostram-se relativamente felizes com as suas vidas, indo estes resultados ao encontro dos que são reportados em outras investigações (Myres, 2000; Simões et al. 2001). Conjecturámos, face à revisão de literatura efectuada que as variáveis de personalidade, projectos pessoais, seriam responsáveis pela maior parte da variância explicada comparativamente às variáveis sociodemográficas. Os resultados apresentados anteriormente, que o quadro 20 sintetiza de forma simples, mostram que, efectivamente, uma boa parte da percentagem da variância que é explicada do bem-estar subjectivo, 27,1% , se fica a dever aos projectos pessoais, enquanto que as variáveis sociodemográficas apenas explicam 1,3% da mesma variância.

Quadro 20: Variáveis predictoras do bem-estar subjectivo e da satisfação profissional.

	Variáveis com valor preditivo do bem-estar subjectivo	%
1º bloco de variáveis (projectos pessoais)	Afecto Negativo (sentido inverso)	
	Significado (sentido negativo)	
	Progresso (sentido positivo)	
	Nº de projectos pessoais (sentido positivo)	27,1%
2º bloco de variáveis (projectos pessoais e variáveis sociodemográficas)	Afecto Negativo (sentido inverso)	
	Significado (sentido negativo)	
	Progresso (sentido positivo)	
	Nº de projectos pessoais (sentido positivo)	28,4%

Estes resultados obtidos com a nossa amostra suportam a nossa hipótese e reforçam a sustentação teórica relativa ao valor preditivo das variáveis de personalidade no bem-estar.

Como podemos observar no quadro 20 emergiram como preditores com valor significativo do bem-estar subjectivo em sentido negativo o “Afecto Negativo” e o “Significado”, e, em

sentido positivo, o factor “Progresso” e “Número de Projectos Pessoais” e nenhuma variável sociodemográfica. A entrada do 2.º bloco de variáveis não causou qualquer alteração qualitativa nos factores estatisticamente significativos.

O “Afecto Negativo” refere-se a uma apreciação dos projectos pessoais com emoções e sentimentos ligados à afectividade negativa. Segundo Reeve (2005), altos índices de afectividade negativa reflectem níveis de envolvimento infeliz e correspondem a irritabilidade, insatisfação, nervosismo, estando associados a uma motivação ligada ao evitamento e à punição. Little e Chambers (2004) referem que a integração de dois factores ligados à afectividade (um positivo e outro negativo) levou a um aumento significativo da predição do bem-estar humano. O nosso estudo apoia esta renovação do modelo proposta pelo autor, uma vez que este factor se apresenta como preditor do bem-estar subjectivo em sentido negativo. Sujeitos que se sentem deprimidos, tristes, zangados, *stressados*, medrosos ou assustados, relativamente ao conjunto de acções pessoalmente relevantes e representativas do seu sistema de projectos, são pessoas com níveis mais baixos de bem-estar. Como a introdução deste factor é recente, não possuímos ainda dados que nos permitam comparar os nossos resultados com os de outros estudos, no entanto, podemos referir que o factor “*Stress*” do anterior modelo factorial dos projectos pessoais englobava algumas das dimensões ligadas à afectividade negativa e emergia como o melhor preditor do bem-estar em sentido inverso (Gee, 1993, Wilson, 1990, citados por Little & Chambers, 2004). Jackson e colaboradores (2002) encontraram o factor “Percepção de tensão” (englobando as dimensões *stress*, aumento de dificuldade, desafio) como preditor negativo do optimismo e uma investigação conduzida por Morales e Sanchez-López (2001) revelou que a dimensão “Dificuldade” era preditora da satisfação com a vida em sentido inverso.

Também não é despiciente o facto de, apesar de não aparecer como factor preditor do bem-estar subjectivo, o “Afecto Positivo” aparecer positiva e significativamente correlacionado com os mesmos, ou seja, à medida que os índices de afectividade positiva que classificam os projectos pessoais sobem, o bem-estar subjectivo aumenta, embora não possamos estabelecer um relação causal. Por sua vez, as médias das dimensões que integram este factor (Cheio de amor, Feliz/Cheio de Alegria e Esperançado) e a própria média do factor em si são bastante elevadas. Elevados índices de afectividade positiva correspondem a entusiasmo, prazer, optimismo e a um envolvimento satisfeito nas experiências (Reeve, 2005). Outros estudos recentes sustentam igualmente o valor adaptativo do afecto positivo (Fredrickson & Losada, 2005; Lyubomirsky, King & Diener, 2005), concluindo que a frequência de afecto positivo promove recursos, competências e comportamentos desejáveis (sociabilidade, altruísmo, resolução de conflitos, criatividade, atenção) e melhora a saúde e a longevidade. Parece-nos então que os sujeitos da nossa amostra parecem revelar, acerca dos seus projectos pessoais, uma afectividade proporcionadora de bem-estar.

Um outro factor que surge com valor preditivo do bem-estar subjectivo os sujeitos, em sentido negativo, é o “Significado”. Este factor avalia até que ponto a pessoa pensa estar

envolvida em perseguições válidas e aparecer como um preditor do bem-estar subjectivo em sentido negativo pode causar alguma estranheza, uma vez que nos pode parecer intuitivamente evidente que projectos de elevado significado devam ser preditores do bem-estar subjectivo em sentido positivo. No entanto, raramente há relações significativas entre o factor “Significado”, ou as dimensões que o integram, e o florescimento humano (Little, 1999a; Little & Chambers, 2000). Segundo os autores, os projectos podem ter grande significado para o indivíduo, mas ao serem percebidos como pouco concretizáveis e de difícil gestão, não são geradores de bem-estar. Wallenus (1999) não encontrou qualquer efeito preditivo do “Significado” na satisfação com a vida e Pychyl e Little (1998) encontraram, tal como no nosso estudo, um valor preditivo, em sentido negativo, do factor “Significado” na componente cognitiva do bem-estar subjectivo (satisfação com a vida) mas não nas suas componentes afectivas (afecto positivo e afecto negativo). Parece que o “Significado” dos projectos apenas contribui para o bem-estar quando associado ao factor “Estrutura/Eficácia”, exercendo aí um efeito moderador, uma vez que a “eficácia” se mostra preditor significativo do bem-estar (Little, 1998; Sheldon & Elliot, 1998). No nosso estudo, o factor “Estrutura/Eficácia” não revelou ter valor preditivo e, segundo Little (1999b), é a transacção significado-manejabilidade que possibilita o bem-estar, uma vez que se associa uma certa aspiração à possibilidade de realização.

Um outro factor que apareceu como preditor significativo e positivo do bem-estar subjectivo dos professores foi o “Progresso”. Este factor emergiu autonomamente na nossa Análise em Componentes Principais, mas, no modelo original, as suas dimensões encontram-se integradas no factor “Estrutura/Eficácia”. O factor “Progresso” integra dimensões em que os sujeitos avaliam os seus projectos como uma acção na qual estão embrenhados, que está a ter êxito, em que o tempo que é dedicado à sua consecução é adequado e que se encontra em execução efectiva, sentem bem-estar subjectivo. Parece-nos ser sobretudo ao nível da dinâmica da acção que se encontra a explicação do bem-estar que este tipo de projectos provoca, ou seja, são necessariamente projectos em realização avaliados e como estando a ter sucesso.

Um último factor que revelou valor preditivo significativo em sentido positivo é o “Número de Projectos Pessoais”. Esta variável refere-se à quantidade de projectos pessoais explicitados no módulo 1 da Análise de Projectos Pessoais. Os resultados indicam que o número de projectos pessoais influencia positivamente a variável critério. No caso da nossa amostra, a média foi 12 projectos, um pouco abaixo do que é comum (20 projectos na versão “*take home*”). Este resultado fortalece o pressuposto teórico, alicerçado em investigações com outras populações, de que um número equilibrado de projectos pessoais prediz o bem-estar. Segundo Little e Chambers (2000, 2004) um número equilibrado de projectos está associado ao bem-estar, referindo que listas sobrecarregadas de projectos evidenciam falta de capacidade para organizar a acção e listas com poucos projectos podem evidenciar depressão e aborrecimento.

Nenhuma das variáveis sociodemográficas (pessoais ou profissionais) mostrou ter poder preditivo do bem-estar subjectivo, o que vem ao encontro do que têm sido os resultados de outros estudos que apontam para que estas expliquem uma percentagem diminuta do mesmo.

Concluindo, os nossos resultados apontam para o facto de as variáveis de personalidade ligadas à acção pessoal, projectos pessoais, possuírem valor explicativo do bem-estar subjectivo, o que reforça o que estudos com variáveis de personalidade no contexto dos traços têm vindo a revelar. Apesar disso, os projectos pessoais, à semelhança dos traços em outras investigações, explicaram uma percentagem relativamente pequena do bem-estar subjectivo (27.1%), possibilitando apenas uma compreensão parcial do modo a personalidade explica a felicidade das pessoas. Investigações futuras deveriam adoptar uma abordagem integradora que permitisse perceber a complexa relação entre os diferentes níveis de análise da personalidade, permitindo compreender de que forma aquilo que parece ser uma intrincada urdidura de diferentes níveis (*having, doing e being*) explica o nosso bem-estar.



## BIBLIOGRAFIA

Albuquerque, I. (2006). *O florescimento dos professores: projectos pessoais, bem-estar subjectivo e satisfação profissional*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Allison, P. D. (1999). *Multiple regression. A primer*. Thousand Oaks: Pine Forge Press.

Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.

Argyle, M., (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213 – 229). New York: Russell Sage Foundation.

Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H. & Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminate, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445 – 476.

Bamundo, P. J. & Kopelman, R. E. (1980). The moderating effects of occupation, age and urbanization on relationships between job satisfaction and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 17, 106 – 123.

Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061 – 1070.

Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage.

Cantor, N. (1990). From thought to behaviour: “Having” and “Doing” in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735 – 750.

Cantor, N. (1994). Life tasks problem solving: Situational affordances and personal needs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 235 – 243.

Cantor, N. & Zirkel, S. (1990). Personality, cognition and purposive behavior. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality. Theory and research* (pp. 135 – 164). New York: Guilford Press.

Chambers, N. (1997). *Personal projects analysis: The maturation of a multidimensional methodology*. Manuscrito não publicado. Universidade de Carleton, Ottawa.

Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A. & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406 – 413.

DeNeve, K. M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542 -575.

Diener, E. (1996). Traits can be powerful but are not enough: Lessons form subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389 – 399.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34 – 34.

Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213 – 229). New York: Russel Sage Foundation.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71 – 75.

Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403 – 424,

Diener, E. & Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304 – 324.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Tree decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276 – 302.

Diener, E., Suh, E. M. & Oishi, S. (1997). Recent findings in subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25 – 41.

Emmons, R. A. & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040 – 1048.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058 – 1068.

Ferreira, V. (1990). *Em Nome da Terra*. Lisboa: Bertrand Editora, Lisboa.

Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: A further examination on the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26, 5 – 11.

Fredrickson, B. L. & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678 – 686.

Fujita, F. & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 158 - 164.

Grimm, L. & Yarnold, P. R. (1997). *Reading and understanding multivariate statistics*. Washington: APA.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1995). *Multivariate data analysis with readings* (4<sup>a</sup> ed.). New Jersey: Prentice-Hall.

Hill, M. M. & Hill, A. (2000). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.

Hooker, K. & McAdams, D. P. (2003). Personality reconsidered: A new agenda for aging research. *The Journal of Gerontology*, 58B, 6, 296-304.

Jackson, T., Weiss, K. E., Lundquist, J. J. & Soderlind, A. (2002). Perceptions of goal-directed activities of optimists and pessimists: A personal projects analysis. *The Journal of Psychology*, 136, 512 – 532.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being. The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007 – 1022.

King, L. A. & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156 -165.

Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1, 1 – 25.

Krahe, B. (1992). *Personal and social psychology: Towards a synthesis*. London: Sage

Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482 - 509.

Lima, M. P. (1997). *NEO-PI-R: Contextos teóricos e psicométricos. “Ocean” ou “iceberg”*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Lima, M. P. (1999). Introdução: Dar sentido é tornar comum. *Psychologica*, 22, 5-7.

Lima, M. P. (2002a). Quando os nossos projectos são os projectos pessoais. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 36, 291-304.

Lima, M. P. (2002b). *Análise dos Projectos Pessoais (versão portuguesa para investigação)*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Lima, M. P., Simões, A., Vieira, C. M. C., Oliveira, M. A., Ferreira, J. A. G. A., Pinheiro, M. R. M. M., Matos, A. P. M, & (2001). O bem-estar subjectivo na meia-idade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXXV, 171 - 190.

Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 173-309.

Little, B. R. (1989). Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and search of coherence. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality Psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 15-31). New York: Springer-Verlag

Little, B. R. (1996). Free traits, personal projects and idio-tapes: Three tiers for personality psychology. *Psychological Inquiry*, 7, 340 – 344.

Little, B. R. (1998). Dimensions and dynamics of personal meaning. In P. T. P. Wong & p. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of research and clinical applications* (pp. 193 - 212). Mahwah, NJ: Erlbaum. Associates

Little, B. R. (1999a). Personal projects and social ecology. In J. Brandstadter & R. Learner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the lifespan* (pp.197-221). Thousand Oaks, CA: Sage

Little, B. R. (1999b). Personality and motivation: Personal action and conative evolution. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.). *Handbook of personality: Theory and research* (2<sup>nd</sup> Ed.) (pp. 501- 524). New York: Guilford.

Little, B. R. (2000). Persons, contexts, and personal projects: Assumptive themes of a methodological transactionalism. In S. Wapner, J. Demick, T. Yamamoto & H Minami (Eds.), *Theoretical perspectives environment-behavior research: Underlying assumptions, research problems and methodologies*78 (pp. 79 - 88). New York: Plenum.

Little, B. R. (2004). *Personality psychology: Havings, doings and beings in context*. Consultado em Março de 2004, em [http://www.brianrlittle.com/articles/havings\\_doings\\_beings.htm/](http://www.brianrlittle.com/articles/havings_doings_beings.htm/)

Little, B. R. & Chambers, N. C. (2000). Personal Projects Analysis: An integrative framework for clinical and counselling psychology. *Revue Québécoise de Psychologie*, 21, 153-190.

Little, B. R. & Chambers, N. C. (2004). Personal project pursuit: On human doings and well-beings. In W. Miles Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of Motivational Counseling* (pp. 65 - 82). New York: John Wiley & Sons.

Little, B. R., Lecci, L. & Watkinson, B. (1992). Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60, 501 – 525.

Little, B. R., Whelan, & D., Lima, M. P. (in press), *Positive and negative affect in personal projects: Exploring hot pursuits in Portugal and Canada*. Actas of Research in Personality Conference, Palm Springs, 2006

Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616 – 628.

Lykken, D. T. & Tellegen, A. (1996). Happiness is stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186 -189.

Lyubomirsky, S. King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803 – 855.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111 – 131.

Markus, H. & Nurius (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954 – 969.

McAdams, D. P. (1994). *The person: An introduction to personality psychology* (2<sup>a</sup> ed.). Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.

McCrae, R. R. & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175 - 216.

McGregor, I. & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494 – 512.

Mischel, W. (1968). *Personality and assessment*. New York: Wiley.

Morales, J. F. & Sánchez-López, M. P. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales de Psicología*, 17, 151 – 158.

Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10 – 19.

Neto, F., Barros, J. H. & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano, & J. Marques (Eds.). *Acção educativa: análise psico-social* (pp. 105 – 117). Leiria: ESEL/APPORT

Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603 – 619.

Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 2, 164 – 172.

Pavot, W., Fujita, F. & Diener, E. (1995). The relation between self-aspect congruence, personality and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 22, 183 – 191.

Pestana, M. H. & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de dados para Ciências Sociais: a complementaridade do SPSS* (3<sup>a</sup> ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

Phillips, S. D., Little, B. R. & Goodine, L. A. (1996). *Organizational climate and personal projects : Gender differences in the public service*. Ottawa: Canadian Centre for Management Development.

Pychyl, T. A. & Little, B. R. (1998). Dimensional specificity in the prediction of subjective well-being : Personal projects in pursuit of the PHD. *Social Indicators Research*, 45, 423 -473.

Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion* (4<sup>a</sup> ed.). New York: Wiley.

Reis, E. (2001). *Estatística multivariada aplicada* (2<sup>a</sup> ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and on human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141 – 166.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99 – 104.

Ryff, C. D. & Singer (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1 – 28.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (1996). Depressive symptoms and personal projects appraisals: A cross-lagged longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 21, 373 – 381.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (2004). Employees' motivational orientation and well-being at work: A person-oriented approach. *Journal of Organizational Change Management*, 17, 471 – 489.

Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with self: The personal projects of students seeking psychological counselling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, 330 – 338.

Sheldon, K. & Elliot, A. (1998). Not all personal goals are personal. Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 546 –557.

Sheldon, K. M. & Kasser, T. (1998). Pursuing progress: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 68, 1319- 1331.



Simões, A (1993). São os homens mais agressivos que as mulheres? *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVII, 387 – 404.

Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI, 3, 503 – 515.

Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M. & Oliveira, M. A. (2000). O bem-estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, VI (2), 243 – 279.

Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M. & Oliveira, M. A. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37, 1, 5 – 30.

Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist*, 10, 330 – 343.

Wallenus, M. (1999). Personal projects in everyday places: Perceived supportiveness of the environment and psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 131 - 143.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678 – 691.

Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063 – 1070.