

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Satisfação das Necessidades Psicológicas:
Formas Não Adaptativas de Regulação**
(Polaridades: Autoestima/Autocrítica; Exploração/Tranquilidade;
Coerência/Incoerência do Self)

Sara Raquel Gonçalves Moniz

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde- Psicoterapia
Cognitivo-Comportamental e Integrativa

2019

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



Satisfação das Necessidades Psicológicas:

Formas Não Adaptativas de Regulação

**(Polaridades: Autoestima/Autocrítica; Exploração/Tranquilidade;
Coerência/Incoerência do Self)**

Sara Raquel Gonçalves Moniz

**Dissertação orientada pelo Professor Doutor António José dos Santos Branco
Vasco**

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde- Psicoterapia
Cognitivo-Comportamental e Integrativa**

2019

Agradecimentos

A Dissertação de Mestrado é fruto do culminar de cinco anos de estudos e por isso um projeto importante porque marca não só o fim de uma etapa, mas também o início de outra.

Primeiramente, gostaria de agradecer ao meu orientador e professor, o Doutor António Branco Vasco, por toda a sua paciência e disponibilidade, por todos os seus ensinamentos e pela partilha do seu vasto conhecimento e da sua “visão do mundo”, que tal como o seu modelo é complementarmente integrada, e, por esse motivo, tem a capacidade de trazer conforto e tranquilidade à nossa existência. Grata por fechar este capítulo com um profissional pela qual nutro grande admiração.

Ao Bruno Faustino, que sem a sua disponibilidade e destreza estatística, esta tese não teria o mesmo rigor, obrigada.

À minha família, por me ter fornecido uma base de apoio sólida e por me impulsionar a bater asas, tornando cada voo mais leve e mais fácil. Obrigada por todo o apoio e paciência nas várias fases da minha vida e sobretudo, por acreditarem nas minhas capacidades, muitas das vezes, mais do que eu própria. Um obrigada especial a ti mãe, por tudo.

A todos os amigos que acompanham os meus passos e que estão sempre presentes nos momentos mais importantes da minha vida, obrigada. Quero agradecer em especial à Dina Freitas, por ter estado particularmente presente nestes anos de mestrado, tanto a acompanhar-me nos estudos, como na vida, com um apoio fundamental.

À minha melhor amiga Laura Sumares por partilhar comigo a luta que é escrever uma tese e por todo o companheirismo partilhado ao longo destes anos, obrigada.

À Joana Abreu, que para além de ser uma grande amiga é das pessoas que mais orgulho tenho em saber que será minha futura colega.

A todos os meus colegas e professores que contribuíram para que hoje, reúna as características base necessárias para iniciar a minha vida profissional, obrigada.

Por fim, um obrigada a todos participantes que gentilmente colaboraram neste estudo tornando-o possível.

Resumo

A literatura sobre a conceptualização das necessidades psicológicas em termos dialéticos é escassa (Guisinger & Blatt 1994, Blatt, 2006, Vasco, Conceição, Silva & Vaz-Velho, 2018). Neste sentido, este estudo pretende contribuir para uma melhor compreensão da relação dialética das necessidades e as suas implicações para a regulação das necessidades, bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia. Com esse propósito elaborou-se a *Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação (EFNARN)*.

Numa primeira parte o presente estudo pretende avaliar as qualidades psicométricas da Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação (*EFNARN*). Numa segunda parte exploração as relações entre formas não adaptativas, regulação das necessidades, bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia.

Os resultados revelam uma boa consistência interna da escala. Adicionalmente verifica-se que formas não adaptativas de regulação correlacionam-se negativamente com a regulação das necessidades psicológicas, bem-estar e positivamente com a sintomatologia. Comparações de grupos demonstraram que pessoas que responderam com valores baixos na escala de formas não adaptativas de regulação têm uma maior satisfação das necessidades psicológicas no geral e bem-estar, pessoas que responderam com valores mais altos na *EFNARN* apresentam valores mais altos ao nível do *distress* e sintomatologia.

Palavras-chave: Modelo de complementaridade paradigmática; Necessidades Psicológicas, Formas não adaptativas de regulação; Polaridades Dialéticas; Sintomatologia; Bem-estar e *Distress* psicológico

Abstract

The literature on the conceptualization of psychological needs in dialectical terms is scarce (Guisinger & Blatt 1994, Blatt, 2006, Vasco, Conceição, Silva & Vaz-Velho, 2018). This study aims to contribute to a better understanding of the dialectical relationship of needs and its implications for the regulation of needs, well-being, psychological distress and symptomatology. For this purpose, the Non-Adaptive Forms of Regulation Scale was developed. In the first part the present study aims to evaluate the psychometric qualities of the scale. In a second part, the relationships between non-adaptive forms, needs regulation, well-being, psychological distress, and symptomatology are explored.

The results reveal a good internal consistency of the scale. In addition, non-adaptive forms of regulation are negatively correlated with the regulation of psychological needs, well-being and positively with the symptomatology.

Group comparisons have shown that people who responded with low scores on non-adaptive forms of regulation have greater satisfaction of overall psychological needs and well-being, people who responded with higher EFNARN scores had higher distress levels. and symptomatology

Key-Words: Paradigmatic complementarity model; Psychological Needs, Non-adaptive forms of regulation; Dialectical polarities; Symptomatology; Welfare and Psychological Distress

Índice Geral

1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Teórico.....	3
2.1 O Self e as Necessidades Psicológicas.....	3
2.2 O carácter da dialética.....	5
2.2.1 Teorias de necessidades psicológicas e o carácter da dialética.....	6
2.2.2 O Modelo de Complementaridade Paradigmática e o carácter da dialética....	9
3. Formas Não Adaptativas de Regulação.....	11
3.1 Formas de Não Adaptativas de regulação, bem-estar psicológico e distress psicológico.....	12
3.2 Formas de Regulação Não Adaptativas de regulação e Sintomatologia.....	14
3.3 Importância do estudo de formas não adaptativas de regulação para a Psicoterapia.....	14
4. Metodologia.....	15
4.1 Construção da Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas.....	15
4.2 Objetivos e Hipóteses.....	18
4.3 Participantes.....	20
4.4 Instrumentos.....	21
4.4.1 Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação (EFNARN).....	21

4.4.2 Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas (ERSN-43)	22
4.4.3 Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)	23
4.4.4 Inventário de Saúde Mental (ISM)	25
4.5 Procedimento	26
5. Resultados	26
5.1 Análise Exploratória dos Dados	26
5.2 Avaliação das qualidades psicométricas da EFNARN	27
5.2.1 Análise Fatorial Exploratória	27
5.2.2 Análise de Consistência Interna	27
5.2.3 Exploração das associações dos itens da EFNARN com a escala global da ERSN-43 e respectivas polaridades e análise de conteúdo	28
5.2.4 Análise de Consistência Interna	29
De modo a avaliar a confiabilidade do escala final, utilizou-se o alfa de Cronbach.	29
O Quadro 2 apresenta uma descrição detalhada dos valores de alfa antes da eliminação de itens e após a eliminação de itens.	29
5.3 Correlações	30
5.3.1 Correlações entre as subescalas da EFNARN	30
5.3.2 Correlações entre formas não adaptativas de regulação e necessidades e polaridades da ERNS-43	31
5.3.3 Correlações entre a EFNARN e o bem-estar e distress Psicológico	33
Prosseguindo a análise de associação, explorou-se a relação entre formas não adaptativas de regulação e o bem-estar e distress psicológico.	33

5.3.4 Correlações entre a EFNARN e a sintomatologia.....	34
5.3.5 Correlação das Discrepâncias com polaridades da EFNARN	35
5.3.6 Medianas.....	36
5.4 Comparação de Grupos.....	39
6. Discussão e Conclusões	42
7. Referências Bibliográficas	1
ANEXOS	7

Índice de Quadros

Quadro 1. <i>Caracterização da amostra comum</i>	20
Quadro 2. Consistência interna (Alfa de Cronbach) das escalas da EFNARN	29
Quadro 3. Correlações entre as subescalas da EFNARN.	31
Quadro 4. Correlações entre as polaridades dialéticas da EFNARN e as necessidades da ERNS-43.	32
Quadro 5. Correlações entre as polaridades dialéticas da EFNARN e as polaridades dialéticas da ERNS-43.	33
Quadro 6. Correlações entre as subescalas da EFNARN e bem-estar e distress psicológico.	34
Quadro 7. Correlações entre as subescalas da EFNARN e sintomatologia.....	35
Quadro 8. Correlações entre a discrepância das necessidades de autoestima e autocrítica com a polaridade correspondente da EFNARN	36
Quadro 9. Correlações entre a discrepância das necessidades de exploração e tranquilidade com a polaridade correspondente da EFNARN	36
Quadro 10. Correlações entre a discrepância das necessidades de coerência e incoerência com a polaridade correspondente da EFNARN.....	36
Quadro 11. Grupo de valores altos e baixos da polaridade Exploração/Tranquilidade da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN	37
Quadro 12. Grupo de valores altos e baixos da polaridade Autoestima/Autocrítica da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN	38
Quadro 13. Grupo de valores altos e valores baixos da polaridade Coerência/Incoerência da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN.....	38

Quadro 14. Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente à regulação da satisfação das necessidades geral	40
Quadro 15. Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN.....	40
Quadro 16. Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente ao bem-estar	40
Quadro 17. Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente à sintomatologia	41

Índice Anexos

Anexo A- Pedido de participação nas redes sociais

Anexo B- Consentimento Informado

Anexo C- Escala de formas não adaptativas de regulação das necessidades (*EFNARN*)

Anexo D- Escala de Regulação das Necessidades Psicológicas (*ERSN-43*)

Anexo E- Inventário de Saúde Mental (*ISM*)

Anexo F- Inventário de Sintomas Psicopatológicos (*BSI*)

Anexo G- Análises de Consistência Interna da *EFNARN*

Anexo H- Correlações entre os itens da *EFNARN* e a *ERSN-43*

Anexo I- *EFNARN-45*

Anexo J- Conceitos Operacionais das polaridades dialéticas da *EFNARN*

Anexo L- Análise Estatística da investigação paralela

“You cannot have East without having West. And you cannot have night without having day. And you cannot have summer without having winter. We have to accept the life in its totality. There is a certain rhythm, there is a polarity.”

Osho, in *“ Absolute Tao ”*

1. Introdução

“Em todos os debates intelectuais, ambos os lados tendem a estar certos naquilo que afirmam e errados naquilo que negam”, John Stuart Mill.

Traduzindo esta proposição para uma lógica de regulação da satisfação das necessidades psicológicas, é possível dizer que na regulação da satisfação das necessidades psicológicas, ambas as polaridades tendem a estar certas naquilo que pedem (para a sua satisfação) e carenciadas naquilo que negam (nutrientes da polaridade dialética).

Vários estudos inseridos no âmbito do (Meta)modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP) (Vasco, 2001; Conde, 2012, Vasco, Conceição, Silva & Vaz-Velho, 2018) argumentam que o bem-estar psicológico e a saúde mental irão depender da satisfação sete polaridades dialéticas de necessidades (Vasco & Vaz-Velho, 2010).

A presente investigação tem como objetivo continuar o estudo da satisfação das 14 “necessidades psicológicas vitais” organizadas em sete polaridades dialéticas que integram a componente do MCP enquanto “teoria da adaptação”.

Partindo da premissa que o carácter dialético das necessidades psicológicas requer a existência de uma “síntese” ou “integração” de ambos os polos de necessidades, níveis elevados de satisfação num polo das necessidades sem componentes da polaridade oposta, resultam numa regulação pouco satisfatória e sem qualidade. A falta de nutrientes do polo oposto, faz com que uma necessidade se desenvolva de modo a compensar as suas carências. Este tipo de regulação é definido como não adaptativo, uma vez que dificulta o funcionamento sintónico e harmonioso, subjacente à sensação de bem-estar subjetivo (Conceição & Vasco, 2005).

Com o propósito de explorar a hipótese proposta elaborou-se a *Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação (EFNARN)*. Numa primeira instância, este estudo foca-se na avaliação das qualidades psicométricas da EFNARN através de uma *análise fatorial exploratória e análises de consistência interna e correlações bivariadas*.

Conforme os resultados obtidos procura-se, ainda, aperfeiçoar a constituição da escala.

Este projeto de investigação desenvolveu-se em conjunto com uma aluna de 5º ano de mestrado, por isso numa segunda instância, o estudo foca-se em apenas três das polaridades dialéticas da EFNARN, as restantes serão trabalhadas pela outra investigadora. No entanto, de modo a obter-se um panorama global e uma melhor compreensão dos resultados, os resultados da investigação paralela serão colocados em anexos.

Por conseguinte, o estudo foca-se na exploração da relação destas três formas não adaptativas de regulação, conceptualizadas em termos de polaridades dialéticas com as necessidades e polaridades correspondentes na ERSN-43 (*Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades*), sintomatologia avaliada pelo BSI (*Inventário de Sintomas Psicopatológicos*) e bem-estar e *distress* psicológico avaliados pelo ISM (*Inventário de Saúde Mental*). Pretende-se ainda explorar a relação entre valores discrepantes nas necessidades da ERSN-43 com formas não adaptativas de regulação e a relação entre valores altos de formas não adaptativas com a satisfação das necessidades psicológicas. Por último dividiu-se a amostra pela mediana com o objetivo de explorar as diferenças entre grupos com níveis altos e baixos de formas não adaptativas comparativamente à sintomatologia. Estes objetivos foram executados através da seleção de métodos estatísticos de *correlações bivariadas e teste-t para amostras independentes*.

A literatura sobre a conceptualização das necessidades psicológicas em termos dialéticos é escassa (Guisinger & Blatt 1994, Blatt, 2006, Vasco, Conceição, Silva & Vaz-Velho, 2018). Este estudo permitirá contribuir para uma melhor compreensão da relação dialética das necessidades e as suas implicações para a regulação das necessidades, bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia.

2.Enquadramento Teórico

2.1 O *Self* e as Necessidades Psicológicas

Relacionar o constructo de *Self* ao de necessidades psicológicas revela-se importante na compreensão da natureza das necessidades e das suas características idiossincráticas.

De acordo com Wolfe (2005), o *Self* é um construto integrativo importante para a compreensão da psicopatologia e da sua melhoria. Segundo o mesmo autor, o *Self* refere-se à consciência de si próprio i.e., à consciência reflexiva dos comportamentos, pensamentos e emoções do próprio. O sentido de *Self* revela-se importante para a compreensão da realidade subjetiva do indivíduo. Dois dos processos subjacentes à realidade subjetiva de cada indivíduo está a experiência e cogitação (Wolfe, 2005). O processamento de informação resulta da interação dinâmica destas duas fontes de informação. Vários autores apoiam que os determinantes sobre o comportamento humano debruçam-se sobre a experiência e é a forma como as pessoas interpretam os eventos e as relações percebidas desses eventos que vão fornecer as principais causas de ações intencionais. Existencialmente, o que define a vida de uma pessoa é a forma como esta, a experiência (Deci e Ryan, 2008; Wolfe, 2005). Acrescenta-se que estes dois

processos influenciam todos os processos complexos subjacentes à estrutura do Self, incluindo percepção subjetiva, intenções, procura de significado, domínio (ou falta dele) nas reações emocionais e implicações para o próprio comportamento, forma idiossincrática de processamento de emoções, influências pré-conscientes ou inconscientes nos sentimentos, pensamentos e ações.

As necessidades por sua vez, tanto fazem parte do processo de desenvolvimento do Self, como são uma instância do Self e emergem sobretudo pelo contacto com a experiência organísmica interna e simbolização dessa experiência. A experiência subjetiva do self vai definir os tipos de comportamentos que o indivíduo se irá envolver para a regulação da satisfação das necessidades psicológicas. Neste sentido, as formas de regulação adaptativas ou desadaptativas serão um reflexo desta experiência, partindo do pressuposto que através da condução de ações adaptativas a pessoa adquira uma sensação subjetiva de bem-estar, e através da condução de ações desadaptativas uma sensação de *distress* psicológico que pode refletir o surgimento de sintomas psicológicos (Conceição & Vasco, 2005).

Importa referir que as características únicas que as necessidades adquirem ao longo do desenvolvimento, são reflexo de experiências de socialização e refletem capacidades e limitações do próprio indivíduo. De acordo com Conceição e Vasco (2005), formas não adaptativas são formas “inábeis de autorregulação”, não sendo necessariamente voluntárias. Em terapia, estas formas de regulação podem ser utilizadas enquanto “marcadores” de tomada de decisão clínica (Safran & Muran, citado por Conceição & Vasco (2005), p .67). No sentido adaptativo, são uma resposta criativa ao seu ambiente e às circunstâncias internas e externas subjacentes (Conceição & Vasco, 2005).

A literatura das várias orientações teóricas apontam que, a invalidação ou frustração das necessidades psicológicas estão na base dos problemas psicológicos (Conceição & Vasco, 2005), um exemplo são os esquemas cognitivos de Young, Klosko & Weishaar (citado por Conceição & Vasco, 2005, p. 65.) resultam de 5 necessidades emocionais não satisfeitas na infância.

O conceito de necessidades psicológicas, enquanto motivos, foi primeiramente utilizado por Murray (1938) e definido como uma força que organiza a percepção, intelecto, conotação e ação, de forma a transformar uma situação não satisfatória noutra direção. Baseando-se nesta definição postulou um conjunto de necessidades físicas e psicológicas (e.g., necessidade de afiliação, necessidade de dominar e necessidade de ser submisso). As necessidades psicológicas organizam e ativam objetivos, cognições e comportamentos.

2.2 O carácter da dialética

Antes de integrar o constructo da dialética ao constructo de necessidades psicológicas, importa compreender brevemente a dialética enquanto visão do mundo.

De acordo com Neacsiu & Linehan (2014), a dialética pode ser compreendida através de três princípios: O *Princípio da Inter-relação e Totalidade*, o *Princípio da Polaridade* e o *Princípio da Mudança Contínua*. O *Princípio de Inter-relação e Totalidade*, semelhante às teorias de sistemas e teorias contextuais, enaltece a importância de olhar para o sistema como um todo e de como as pessoas se relacionam com os sistemas, ou seja, mais importante que olhar para as diferentes partes de um sistema, é analisar as relações entre as partes com o todo (Neacsiu & Linehan, 2014). A segunda característica da dialética enquanto visão do mundo é explicado pelo *Princípio*

da Polaridade. A polaridade traduz a complexidade de qualquer totalidade. De acordo com a teoria da dialética, a realidade não é redutível, o que significa que dentro de cada sistema, por mais pequeno que seja, existe uma polaridade, por exemplo: onde existe matéria, existe anti-matéria; os próprios átomos são constituídos por prótons e eletrões. Constata-se assim, que uma polaridade oposta se encontra sempre presente (Neacsiu & Linehan, 2014). Estas forças opostas designam-se de “tese” e “anti-tese” e estão presentes em toda a existência. A dialética sugere que estas duas forças se movem para uma síntese e, inerente a esta, existem novas forças opostas, desenvolvendo uma nova característica e assim sucessivamente, num processo contínuo de desenvolvimento, esta característica refere-se ao *Princípio de Mudança Contínua*. A mudança ocorre através da constante síntese da tese e antítese, sendo por isso, um processo contínuo (Neacsiu & Linehan, 2014). A “verdade” é, então, paradoxal, na medida em que cada proposição contém as suas próprias contradições, não obstante, verdades contraditórias não se cancelam ou dominam uma à outra, apenas andam lado a lado e convidam à participação e experimentação (Neacsiu & Linehan, 2014).

2.2.1 Teorias de necessidades psicológicas e o carácter da dialética

Cada orientação teórica apresenta o seu próprio sistema motivacional ou necessidades psicológicas que, maioritariamente, competem entre si pela posição dominante. Neste sentido, cada orientação teórica constrói a sua “teoria da adaptação”, “teoria da perturbação” e respetiva “teoria de intervenção” com base nestas conceções (Conceição & Vasco, 2005). De acordo com Vasco & Conceição (2005), este conflito entre as necessidades resulta da “*dicotomização associada à valência do conceito de necessidade*”, p.2.

Esta dicotomização é saliente na teoria Freudiana, em que as partes do Ego dividem-se em *id* e *superego*, em que o *id* compõe a parte mais animalésca e instintiva da *psique* e o *superego* representa as exigências morais internalizadas que o indivíduo faz a si próprio (Freud, 1961; 1964). Apesar desta aparente dicotomização, uma leitura mais atenta demonstra que as exigências do *superego* são habitualmente tão irracionais e insistentes como as exigências do *id* (Freud, 1961; Epstein, 1993). Ou seja, ao responder às exigências de só de um dos extremos, leva a uma experiência disfórica (Epstein, 1993). O Ego é então percecionado como uma estrutura organizada e organizadora destas pressões que surgem na forma de pulsões e desejos inconscientes com as exigências externas (Freud, 1961; 1964). Apesar das necessidades não serem conceptualizadas em termos dialéticos, é clara a necessidade de integração de nutrientes destes dois funcionamentos da *psique*.

A teoria psicanalítica de Kohut (1971) refere duas necessidades da criança que surgem como polares: a necessidade de *mirroring* e a necessidade de *idealizar os pais*. A necessidade de *Mirroring* refere-se à resposta dos pais que apreciam as conquistas dos filhos, que quando apropriado, contribui para o desenvolvimento de um polo de ambição na estrutura do *Self*. Já através da necessidade de identificação com a pessoa amada e respeitada, é desenvolvido um polo idealizante na estrutura do *self* que inclui valores internalizados da pessoa (habitualmente os pais). Quando existem défices nos dois polos geram-se perturbações no desenvolvimento do *self*. Apesar do autor não explicar a influência que cada um dos polos tem sobre o outro, refere que ambos são necessários para uma regulação adequada da autoestima (Epstein, 1993).

A teoria do *Self* cognitivo de Epstein (1993), ao contrário de outras teorias de necessidades psicológicas que propõem uma hierarquia de necessidades mais importantes que outras, argumenta que cada necessidade individual é capaz de dominar

as outras, e por isso todas as necessidades exercem o mesmo grau de importância. O autor integra uma teoria do *self*, aos conceitos de emoção e motivação. A adaptação requer que haja um equilíbrio entre as necessidades. Falhas no balanceamento são fonte de emoções disfóricas como resultado da frustração de algumas necessidades e os diferentes sintomas estão associados a desequilíbrios diferentes (Epstein, 1993). O grau de satisfação das necessidades é obtido intuitivamente através do recurso às crenças que possuem sobre as necessidades (Epstein, 1993).

Na Teoria da Autodeterminação, apesar da conceptualização das necessidades não ser dialética, conceptualiza que estas surgem da interação dialética entre o organismo e o ambiente. Os autores (Ryan, 2004), pressupõem que os indivíduos são organismos ativos, com tendências para o crescimento, mestria em ambientes desafiantes e integração de novas experiências num sentido de *self* coerente. No entanto, estas tendências naturais não operam automaticamente, e por isso precisam de nutrientes do meio social, que tanto podem apoiar como frustrar o crescimento psicológico. Com efeito, o crescimento ativo será esta dialética entre o organismo ativo e o meio social que estão na base da predição, experiência e desenvolvimento.

No campo das necessidades psicológicas, Sidney Blatt é o autor mais inovador ao propor um modelo dialético de desenvolvimento entre as necessidades de relação interpessoal e autodefinição. Guisinger & Blatt (1994) postulam que teorias que enfatizem uma dimensão sem considerações, da dimensão oposta, limitam a compreensão do desenvolvimento psicológico.

De acordo com o autor, ambas as necessidades se desenvolvem de uma forma transacional, interrelacionada e dialética. Isto significa que conquistas num polo tornam possíveis desenvolvimentos na polaridade oposta e que a relação entre as necessidades é caracterizada por um balanço na reciprocidade, interação e facilitação mútua. Assim,

níveis elevados de autodesenvolvimento possibilitam o desenvolvimento de níveis elevados de relações interpessoais e vice-versa. Os autores Guisinger & Blatt (1994), acrescentam que quanto mais desenvolvidas estiverem as necessidades, maior a necessidade de integração para o desenvolvimento de adulto maduro. A síntese destas duas linhas de desenvolvimento numa identidade integrada resulta em expressões mais maduras desse relacionar, caracterizadas por intimidade mútua, expressões de individualidade na geração, e criatividade e compromisso com valores a longo prazo (Guisinger & Blatt, 1994; Blatt, 2006).

2.2.2 O Modelo de Complementaridade Paradigmática e o carácter da dialética

Semelhante à conceptualização das necessidades de Blatt (2006) e congruente com o *Princípio da Polaridade*, no MCP as necessidades psicológicas não têm valência e a regulação das necessidades são entendidas em termos dialéticos. Vasco (2013) define as necessidades psicológicas como “*estados de desequilíbrio orgânico provocados por carência de determinados nutrientes psicológicos, sinalizados emocionalmente e tendentes a promover ações, internas e/ou externas facilitadoras do restabelecimento desse mesmo equilíbrio*” (Vasco, 2013, p. 9).

Neste modelo, as 14 necessidades psicológicas estão conceptualizadas e organizadas em sete polaridades dialéticas: *Prazer* (remete para a capacidade de experienciar e de desfrutar de prazeres físicos e psicológicos); *Dor* (remete para a capacidade de vivenciar dores inevitáveis, saber diferenciar sofrimento produtivo de improdutivo, e capacidade de atribuir significado ao sofrimento); *Proximidade* (remete para a capacidade de estabelecer e manter relações de proximidade com os outros); *Diferenciação* (remete

para a capacidade de se diferenciar dos outros e autodeterminar); *Produtividade* (remete para a capacidade de concretizar desafios sentidos como valiosos); *Lazer* (remete para a capacidade de se relaxar e sentir-se confortável com tal); *Controlo* (remete para a capacidade de ser capaz de exercer influência sobre o meio); *Cooperação/Cedência* (remete para a capacidade de delegar e abrir mão); *Exploração* (remete para a capacidade de explorar e de expor-se à novidade); *Tranquilidade* (remete para a capacidade de apreciar o que se tem, e o que é no aqui e no agora); *Autoestima* (remete para a capacidade de estar satisfeito consigo próprio e de se estimar); *Autocrítica* (remete para a capacidade de identificar, aceitar e aprender com as insatisfações e erros pessoais); *Coerência do Self* (remete para a capacidade de haver congruência entre o *Self* real e o *Self* ideal e congruência entre pensamentos, sentimentos e comportamentos do próprio); e *Incoerência do Self* (remete para a capacidade de tolerar conflitos e incongruências ocasionais) (Vasco, 2013; Vasco, Conceição, Silva & Vaz-Velho, 2018).

Os pares são complementares, uma vez que são opostos coexistentes e mutuamente dependentes, o que significa que maior será o bem-estar quanto maior for a competência de cada indivíduo em ambas as polaridades, tendo em conta que a capacitação de um extremo polar irá capacitar dialeticamente a qualidade da outra (Vasco & Vaz-Velho, 2010).

De acordo com Conceição & Vasco (2005) para a satisfação das necessidades psicológicas é necessário que os “elementos constitutivos”, relações funcionais entre estes elementos, e conteúdos esquemáticos que se desenvolvem e se expressam em diferentes contextos, sejam integrados e articulados. Adicionalmente, para um funcionamento sintónico é necessário que as necessidades funcionem a partir de uma flexibilidade hierárquica, o que significa que o funcionamento do sistema não é gerido

ou dominado sempre pela mesma instância - as necessidades vão alternando o seu nível de dominância, conforme as necessidades presentes do indivíduo. No entanto, quando uma determinada instância ou modo de funcionamento assume o controlo todo o funcionamento, passa a funcionar em função dessa instância ou modo, de forma hierárquica, nunca excluindo o contacto com a experiência.

As necessidades do MCP funcionam através do *Princípio de Mudança*, uma vez que o balanceamento entre as necessidades nunca permanece estático, as necessidades nunca estão completamente satisfeitas e o seu grau de satisfação resulta de um processo contínuo de negociação e balanceamento dialético entre as polaridades (Vasco, 2013; Vasco & Vaz-Velho, 2010). De acordo com Conceição & Vasco (2005), todas as necessidades são adaptativas até que se construam e/ou desenvolvam necessidades mais adaptativas. Neste sentido, a abertura do sistema é importante para a existência de novas aprendizagens, através do estabelecimento de novas conexões com o interior ou com exterior.

O “bom humor” sinaliza quando as necessidades estão adequadamente reguladas, quando prevalece o “mau humor” significa o contrário, que as não necessidades não estão a ser adequadamente reguladas e que existem emoções primárias que não estão a ser processadas de forma adequada resultando numa regulação pouco eficaz das necessidades (Vasco, 2013).

3. Formas Não Adaptativas de Regulação

Partindo da revisão da literatura sobre a dialética e o seu carácter na relação das polaridades de necessidades, percebe-se que para um funcionamento adaptativo é necessária existência de uma “síntese” de ambos os polos de necessidades, em que

níveis elevados de satisfação num polo, facilitam níveis elevados de satisfação na polaridade oposta. Partindo desta definição de regulação adaptativa das necessidades, formas não adaptativas de regulação serão entendidas como formas de regulação que tenham em conta um dos lados polares.

A adaptação requer que haja um equilíbrio entre as necessidades e falhas, no balanceamento são fonte de emoções disfóricas como resultado da frustração de algumas necessidades (Epstein, 1993). Quando as necessidades não são satisfeitas, existe uma necessidade de compensar essa carência, uma vez que o organismo sofre uma desorganização (Conceição & Vasco, 2005). Assim, a falta de nutrientes do polo oposto, faz com que uma necessidade se desenvolva de modo a compensar as suas carências. Este tipo de regulação é definido como não adaptativo, uma vez que dificulta o funcionamento sintónico e harmonioso subjacente à sensação de bem-estar subjetivo. De acordo com Conceição & Vasco (2005), a necessidade compensatória pode ser também vista como manobra de segurança; defesa ou proteção- é uma forma de satisfação das necessidades vitais, numa tentativa de adaptação ao ambiente invalidante e que antecederam à mentalização. Segundo os mesmos autores subjacente a uma necessidade compensatória existe uma necessidade primária à espera de ser descoberta. De certa forma, essas formas não adaptativas foram outrora uma forma adaptativa de resposta ao meio invalidante.

3.1 Formas de Não Adaptativas de regulação, bem-estar psicológico e *distress* psicológico

A saúde mental é definida pela Organização Mundial de Saúde como “*um estado de bem-estar em que o indivíduo implementa as suas capacidades, enfrenta o stress normal da vida, trabalha produtivamente e com sucesso, e é capaz de contribuir para a sua comunidade*” (WHO, 2001).

Erik Erikson afirmava que a saúde mental consistia na “capacidade de estar afetiva e efetivamente relacionado consigo próprio e com os outros” e só assim é que estaremos capacitados para alcançar os nossos objetivos e satisfizer as nossas necessidades (Vasco, 2005). No âmbito das necessidades psicológicas, o bem-estar é o resultado da capacidade de regular necessidades diferentes e divergentes.

Para que as necessidades estejam satisfeitas é necessário que se encontrem articuladas de forma sintónica, o que implica a consonância entre aquilo que se pensa, sente e modo como se age, assim como, a capacidade para lidar com stressores e perdas, e ainda a capacidade para resolver conflitos entres estes diferentes modos de experiência. De acordo com Conceição & Vasco (2005), implica o contacto com o aqui e agora, perceptivo-sensorial, social, emocional e relacional. A sintonia de funcionamento permite o que Csikszentmihalyi designa por “*experiências de *fluir**” subjacentes à sensação subjetiva de felicidade e bem-estar (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2014; Vasco, 2005). As necessidades adaptativas surgem do contacto com a experiência orgânica interna e da simbolização da experiência- se atendermos às emoções primárias

Todas as necessidades têm a sua origem na sua resposta “criativa” por parte do Self ao seu ambiente. Quando existe frustração de uma necessidade, o organismo sofre desorganização contribuindo para o surgimento de emoções disfóricas que podem contribuir para a sensação subjetiva de *distress* psicológico que se caracteriza como um estado emocional desconfortável em resposta a um determinado stressor (Ridner, 2003).

3.2 Formas de Regulação Não Adaptativas de regulação e Sintomatologia

À semelhança do conceito de emoções primárias e não primárias, os autores Conceição & Vasco (2005) conceptualizam necessidades primárias e necessidades secundárias ou necessidades compensatórias. Estas últimas resultam de formas inábeis de autorregulação, resultantes de experiências precoces de adaptação que dificultam o processo de regulação das necessidades psicológicas. Assim, a patologia da necessidade refere-se a processos relacionados com a interrupção do processamento subjacente à regulação das necessidades. Subjacente ao processo de interrupção do processamento da experiência pode estar a influência de esquemas do *Self* (Conceição & Vasco, 2005)

Um estudo recente de Gonçalo & Vasco (2013), confirmou que as polaridades mais preditores de sintomatologia, avaliada pelo BSI, foram Proximidade/Diferenciação, Coerência/Incoerência e Produtividade/Lazer, enquanto que com o CORE-OM, foram Coerência/Incoerência, Exploração/Tranquilidade, Produtividade/Lazer, Prazer/Dor e Autoestima/Autocrítica.

3.3 Importância do estudo de formas não adaptativas de regulação para a Psicoterapia

De acordo com Sullivan (1950), o que as pessoas observam tem a mesma extensão que a sua “Consciência”, i.e., só é possível observar aquilo que somos conscientes. Portanto, um dos primeiros objetivos da psicoterapia passa por ajudar o paciente a identificar, aceitar, experienciar e agir de modo a regular a satisfação das necessidades de forma adaptativa, e torná-los conscientes e responsáveis pelo modo como se relacionam

consigo próprios, aumentando os seus “graus de liberdade”, através da modificação de auto e hétero representações esquemáticas cognitivo-emocionais que dificultam o processo de regulação da satisfação das necessidades psicológicas que se encontram subjacentes à sintomatologia e ao *distress* psicológico (Gonçalves & Vasco, 2001, Conceição & Vasco, 2005)

Assim, formas de regulação não adaptativas de regulação podem servir de ponto de partida na tomada de decisão clínica e conceptualização de caso iniciais. O papel da psicoterapia será o de promover um autoconhecimento positivo, aberto a toda a sua experiência de modo a balancear e ponderá-la para tomar as melhores decisões para a satisfação das suas necessidades, quer sejam elas necessidades imediatas ou de longo prazo (Wolfe, 2005; Conceição & Vasco 2005).

4. Metodologia

4.1 Construção da Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas

A partir da revisão da literatura sobre o carácter da dialética, o carácter da dialética nas necessidades psicológicas e necessidades compensatórias criou-se a Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação das Necessidades (*EFNARN*). Este instrumento pretende avaliar formas de regulação que tenham em conta apenas um dos lados das polaridades. Tal como referido anteriormente, a satisfação exclusiva de apenas um dos polos das necessidades, faz com que essa necessidade se desenvolva de modo a compensar a falta de nutrientes da polaridade oposto. Neste sentido, a regulação é considerada de pouca qualidade.

A construção e formulação dos itens foi feita tendo por base a pesquisa da literatura e experiência do orientador desta dissertação que também se configura como autor principal do Modelo de Complementaridade Paradigmática (Anexo C). Quanto à adequação semântica cada item foi escrito de forma objetiva, clara, simples e curta como proposto por Calero & Padilla (2006).

Tal como referido anteriormente esta investigação decorreu conjuntamente com mais uma investigadora, pelo que, por esse motivo, apenas serão descritos os conceitos operacionais que esta investigação se debruça.

Começando pelo conceito operacional de funcionamento não adaptativo na polaridade Autoestima/Autocrítica, esta foca-se na satisfação exclusiva da necessidade de autoestima.

No sentido adaptativo, quanto melhores as competências de autoestima, subjacente à capacidade de fazer autoavaliações realistas sobre o comportamento, reconhecer tanto qualidades como falhas (Vasco, Conceição, Silva & Vaz-Velho, 2018), mais fácil será a abordagem face à crítica, numa postura mais compreensiva e de aprendizagem (i.e., mais compassiva). Inversamente, quanto melhores as competências de autocrítica, através da identificação e reconhecimento de falhas e erros (Vasco, Conceição, Silva & Vaz-Velho, 2018), bem como abertura a feedbacks exteriores, facilitará o desenvolvimento de uma autoavaliação realista, permitindo a modificação de comportamentos e de ações que estejam mais próximas do *Self Ideal*. Ou seja, a identificação e reconhecimento de erros permitem o planeamento de ações futuras que vão ao encontro do *Self Ideal* (Conceição & Vasco, 2005).

Quando existem competências de autoestima sem competências de autocrítica, o funcionamento assemelha-se a um funcionamento narcísico de avaliações exageradas devido à incapacidade de tolerar críticas. De acordo com Horney (1950), quando os

padrões criados, relativamente ao *Self*, são irrealistas é desenvolvido um falso sentido de *Self*, que não corresponde à realidade, sendo criado um tipo de personalidade neurótica. Adicionalmente, começa-se a utilizar estratégias defensivas para manter uma ilusão de superioridade. Segundo outro autor (Kohut, 1971, 1977), o funcionamento narcísico resulta das “feridas narcísicas” e são uma compensação de necessidades que estão em falta no desenvolvimento do self.

O conceito operacional de funcionamento não adaptativo na polaridade Exploração/Tranquilidade foca-se na satisfação exclusiva da necessidade de exploração. A satisfação de Exploração é sem qualidade uma vez que advém da incapacidade de estar presente no aqui-e-agora. No sentido adaptativo, as competências de tranquilidade irão possibilitar uma exploração com mais qualidade, uma vez que reconhecer o que já se possui, mais facilmente saber-se-á o que procurar.

O conceito operacional de funcionamento não adaptativo de Coerência/Incoerência do *Self* foca-se na satisfação exclusiva de um sentido de coerência. No sentido adaptativo desenvolvimentos de uma capacidade de agir de forma congruente com aquilo que se pensa e sente, facilitará o desenvolvimento da capacidade para lidar com incongruências ocasionais ou discrepâncias entre os *Selves* normativos do desenvolvimento e da mudança (Vasco, Conceição, Silva & Vaz-Velho, 2018). As incongruências são um aspeto importante, no processo de mudança (Miller & Rollnick, 2002). Uma maior aceitação das incongruências possibilitará o passo seguinte, a sua compreensão e resolução e voltar a agir de forma congruente. Quando a pessoa se encontra fixa na congruência, não existe mudança, não existe evolução e a congruência deixa de ser adaptativa devido à incapacidade de adaptação. Esta definição é concordante com o Modelo de Manutenção de Significado proposto por Boucher, Bloch & Pelletier (2015), que postula que quando existem ameaças ao sentido de *self*, mesmo

que essas “ameaças” visem mudança de comportamentos adaptativos, os indivíduos tendem a utilizar comportamentos compensatórios de forma a manter as estruturas de significado.

Com base nas concepções descritas anteriormente, os valores elevados da escala global da *EFNARN*, um grande número de estratégias compensatórias e uma regulação das necessidades de pouca qualidade, podendo refletir sensações de mal-estar e sintomatologia.

4.2 Objetivos e Hipóteses

Os principais objetivos desta investigação são:

1- Avaliar as qualidades psicométricas da *EFNARN* e aperfeiçoar a escala com base nos resultados;

2- Explorar as inter-relações entre as polaridades dialéticas Exploração-Tranquilidade; Autoestima-Autocrítica, Coerência-Incoerência do Self da *EFNARN*;

3- Explorar a relação entre formas não adaptativas de regulação com as necessidades e polaridades da *ERSN* e a capacidade de regulação geral da satisfação das necessidades psicológicas;

4- Explorar a relação entre as formas não adaptativas de regulação nas polaridades Exploração-Tranquilidade, Autoestima-Autocrítica, Coerência-Incoerência do Self e o bem-estar e *distress* psicológico;

5- Explorar a relação entre as formas não adaptativas de regulação nas polaridades Exploração-Tranquilidade, Autoestima-Autocrítica, Coerência-Incoerência do Self e a sintomatologia;

6- Explorar a relação entre tamanho da diferença das necessidades psicológicas Exploração, Tranquilidade, Autoestima, Autocrítica, Coerência e Incoerência com as formas não adaptativas de regulação correspondentes da EFNARN;

7-Explorar a relação entre valores altos e valores baixos na EFNARN com a satisfação das necessidades psicológicas;

8- Explorar a diferença entre pessoas com maiores e menores níveis de formas de regulação não adaptativas ao nível do bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia.

Tendo em conta os presentes objetivos e a revisão da literatura na área, espera-se que:

H1) As formas não adaptativas de regulação se relacionem positivamente entre si;

H2) As formas não adaptativas de regulação se relacionem negativamente com a capacidade de regulação da satisfação das necessidades;

H3) As formas não adaptativas de regulação se relacionem positivamente com a sintomatologia;

H4) As formas não adaptativas de regulação se relacionem positivamente com o *distress* psicológico e negativamente com o bem-estar;

H5) Quanto maior for o valor da discrepância entre cada uma das necessidades da ERSN-43, relativamente a Exploração/Tranquilidade, Autoestima/Autocrítica e Coerência/Incoerência do Self, mais elevado também será o valor destas nas polaridades da EFNARN;

H6) Valores altos ou baixos nas polaridades da EFNARN se correlacionem negativamente com os valores das polaridades correspondente da ERSN-43;

H7) Existam diferenças ao nível da sintomatologia, bem-estar e *distress* psicológico em pessoas com valores altos e pessoas com valores baixos na EFNARN.

4.3 Participantes

A presente investigação pretende estudar formas não adaptativas de regulação na população adulta. Os critérios de inclusão requeriam idade superior ou igual a 18 anos, ter no mínimo o 9º ano de escolaridade ou equivalente e ser de nacionalidade portuguesa, residente em Portugal.

No total obteve-se 273 participantes. No entanto, devido à extensão do questionário total, que integrava quatro questionários (descritos detalhadamente na secção seguinte), houve algumas desistências fazendo com que o número de respondentes seja diferente para cada instrumento. Com efeito, de modo a facilitar a análise estatística, optou-se por seleccionar apenas os indivíduos que responderam de forma completa aos quatro instrumentos, permanecendo um total de 229 participantes- o Quadro 1., apresenta uma descrição detalhada da amostra.

Quadro 1. *Caracterização da amostra comum*

	Global	Comum
N	273	229
Idade (anos)		
M		31,93
DP		12,679
Mínima		18
Máxima		65
Sexo		
Masculino		80 (34,9 %)
Feminino		149 (65,1 %)
Acompanhamento Psicológico		
Sim		28 (12,2 %)
Não		201 (87,8 %)

Conjugalidade	
Com relação amorosa estável	128 (55,9 %)
Sem relação amorosa estável	101 (44,1 %)
Habilitações Literárias	
9º ano ou equivalente	12 (5,2 %)
Secundário (12º ano)	53 (23,1 %)
Bacharelato	6 (2,6 %)
Licenciatura	120 (52,4 %)
Mestrado	37 (16,2 %)
Doutoramento	1 (0,4 %)

4.4 Instrumentos

4.4.1 Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação (EFNARN)

A Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação das Necessidades (EFNARN) insere-se no MCP, e pretende avaliar formas de regulação que tenham em conta apenas um dos lados das polaridades.

Este é um instrumento de autorrelato composto por 79 itens, com escala de resposta do tipo *Likert* de 8 pontos em que 1 corresponde a “Discordo Totalmente” e 8 a “Concordo Totalmente”. Como referido anteriormente, esta escala tem como objetivo avaliar formas não adaptativas de regulação, que se caracterizam por formas de regulação que tenham em conta apenas um dos lados da polaridade dialética, sendo por isso, uma regulação compensatória ou defensiva, e por esse motivo, sem qualidade. Neste sentido a escala encontra-se organizada de acordo com as 7 polaridades dialéticas: Prazer/Dor (inclui 12 itens: 1; 8; 11; 17; 20; 26; 29; 37; 39; 47; 49 e 59); Proximidade/Diferenciação (inclui 14 itens: 2; 9; 12; 18; 21; 27; 30; 38; 40; 48; 50; 58 e 60); Produtividade/Lazer (inclui nove itens: 3; 10; 19; 28; 31; 41; 51; 61 e 68); Controlo/ Cedência (inclui oito

itens: 4; 13; 22; 32; 42; 52; 62 e 69); Exploração/Tranquilidade (inclui 17 itens: 6, 15, 24, 34, 35, 44, 45, 55, 56, 65, 66, 71, 72, 74, 75, 77 e 78); Autoestima/Autocrítica (inclui 13 itens: 5; 14; 23; 33; 43; 53; 54; 63; 64; 70; 73; 76 e 78) e Coerência/Incoerência do Self (inclui sete itens: 7; 16; 25; 36; 46; 57 e 67).

Por lapso na passagem de itens para a plataforma *online Qualtrics*, um item da polaridade Proximidade/Diferenciação não foi incluído, não constituindo parte das análises precedentes. Contudo, será incluído na escala final.

Pontuações elevadas representam uma elevada predominância de formas não adaptativas de regulação e pontuações baixas representam baixa predominância de formas não adaptativas de regulação.

Inicialmente, a escala global da *EFNARN* obteve um *alfa de Chronbach* de $\alpha = .96$, indicando uma boa consistência interna. Após a avaliação das qualidades psicométricas da escala eliminou-se 34 itens. Após a reformulação das respectivas subescalas obteve-se um *alfa de Chronbach* de $\alpha = .95$, que continua a apontar para uma boa robustez da escala (Pallant, 2011)

.

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

A *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas* (ERNS), é um instrumento de autorrelato desenvolvido no âmbito do MCP. A ERNS pretende avaliar a capacidade de regulação da satisfação das 14 necessidades psicológicas organizadas em sete polaridades dialéticas complementares, descritas anteriormente. As

respostas são dadas numa escala do tipo *Likert* de 8 pontos, em que 1 significa “*Discordo Totalmente*” e 8 significa “*Concordo Totalmente*”.

Este é um instrumento de investigação, e por isso, ao longo dos anos tem sido alvo de estudos e reformulações que visem o seu aperfeiçoamento. Inicialmente a ERNS era composta por 159 itens (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues & Rucha, 2011), após uma reformulação realizada por Conde e Vasco (2012), a escala passou a ser composta por 134 itens. Em reformulações posteriores realizadas por Vargues-Conceição & Vasco (2013), a escala passou a ser composta por 57 itens e incluíram-se três novos itens para a polaridade *Prazer/Dor*, 14 novos itens de validade e três colunas de resposta relativamente aos *Selves Real*, *Ideal* e *Obrigatório*. No seu formato atual, a ERNS é composta por 43 itens, uma vez que retiraram-se os 14 itens de validade (Vargues-Conceição, 2013; Castelo Branco, 2016). Os 43 itens estão distribuídos por 14 subescalas, correspondentes a cada necessidade: *Prazer* (itens: 8, 13R, 19)- *Dor* (itens: 10R, 14, 24, 30) ; *Proximidade* (itens: 5R, 6, 11R)- *Diferenciação* (itens: 3R, 18R, 28); *Produtividade* (itens: 10, 40, 43)- *Lazer* (itens: 12, 15, 42) ; *Controlo* (itens: 16, 21, 29) *Cooperação/Cedência* (itens: 23, 25, 31) ; *Exploração* (itens: 4, 7, 32) *Tranquilidade* (20, 27, 39) ; *Autoestima* (itens: 2, 36, 38) *Autocrítica* (itens: 1, 22, 35) ; *Coerência* (itens: 33, 34, 37) e *Incoerência do Self* (itens: 17, 26, 41R). Vários itens em cada uma das subescalas são cotados de forma invertida (item 3, 5, 9, 11, 13, 18 e 41).

Em estudos anteriores a ERSN-43 obteve um *alfa de Chronbach* de .95 (Castelo Branco, 2016). No presente estudo obteve-se igualmente um valor de *alfa de Chronbach* de $\alpha = .95$. revelando uma boa consistência interna (Pallant, 2011).

4.4.3 Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

Para a avaliação da sintomatologia utilizou-se a versão portuguesa do *Brief Symptom Inventory* (BSI) de L. Derogatis (1982), o *Inventário de Sintomas Psicopatológicos* de Canavarro (1999).

O BSI é um inventário de autorrelato, constituído por 53 itens, com escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (0-4), em que 0 significa “Nada” e 4 “Extremamente”. Pede-se que a pessoa assinale o número que melhor descreve o grau em que se sentiu perturbado/a por esse problema, na última semana, incluindo o dia presente. Os sintomas psicopatológicos estão organizados em termos de nove dimensões de sintomatologia: *Somatização* (inclui sete itens: 2, 7, 23, 29, 30, 33 e 37), *Obsessões-Compulsões* (inclui seis itens: 5, 15, 26, 27, 32 e 36), *Sensibilidade Interpessoal* (inclui quatro itens: 20, 21, 22 e 42), *Depressão* (inclui seis itens: 17, 18, 35 e 50), *Ansiedade* (inclui seis itens: 1, 12, 19, 38, 45 e 49); *Hostilidade* (inclui cinco itens: 6, 13, 40, 41 e 46), *Ansiedade Fóbica* (inclui cinco itens: 8, 28, 31, 43 e 47), *Ideação Paranóide* (inclui cinco itens: 4, 10, 24, 48 e 51) e *Psicoticismo* (inclui cinco itens: 3, 14, 34, 44 e 53). Quatro dos itens (inclui quatro itens 11, 25, 39 e 52), não pertencem unicamente a uma das dimensões descritas previamente, por isso, devido à sua relevância clínica são considerados nas pontuações dos três Índices Globais- *Índice Geral de Sintomas* (IGS); *Índice de Sintomas Positivos* (ISP) e *Índice Total de Sintomas Positivos* (TSP), que refletem uma avaliação sumária de perturbação emocional (Canavarro, 2007; Derogatis & Spencer, 1982).

O instrumento original apresenta níveis de consistência interna para as nove escalas, com valores de alfa entre .71 (*Psicoticismo*) e .85 (*Depressão*) e uma estrutura fatorial (avaliada tanto na população geral, como na população clínica), que indicam unidade e solidez, do ponto de vista conceptual.

No presente estudo, o instrumento obteve um valor de *alfa de Chronbach* $\alpha = .96$, revelando uma boa consistência interna (Pallant, 2011).

4.4.4 Inventário de Saúde Mental (ISM)

O ISM tem como objetivo diferenciar indivíduos com mais ou menos saúde mental.

Como medida de Bem-Estar e Distress Psicológico utilizou-se a versão portuguesa do *Mental Health Inventory (MHI)* de Ware, Johnston, Davis-Avery e Brook (1979), o *Inventário de Saúde Mental (ISM)* traduzido e validado por Duarte-Silva e Novo (2002).

O ISM é um instrumento de autorrelato constituído por 38 itens, a resposta é dada numa escala ordinal de 5 a 6 posições, sendo que a pontuação total resulta da soma dos valores brutos dos itens que compõe cada escala/dimensão (Ribeiro, 2011). Os itens encontram-se distribuídos por cinco subescalas escalas: *Ansiedade* (inclui 10 itens: 3, 11, 13, 15, 22, 25, 29, 32, 33 e 35) ; *Depressão* (inclui cinco itens: 9, 27, 30, 36 e 38) ; *Perda de controlo Emocional/Comportamental* (inclui nove itens: 8, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 24 e 28) ; *Afecto Positivo* (inclui 11 itens: 1, 4, 5, 6, 7, 12, 17, 26, 31, 34 e 37) *Laços Emocionais* (inclui três itens: 2, 10 e 23) (Ribeiro, 2001). As subescalas, por sua vez, agrupam-se em duas grandes escalas ou dimensões, o *Distress Psicológico* (agrupa as subescalas de *Ansiedade*, *Depressão*, e *Perda de Controlo Emocional/Comportamental*) e o Bem-Estar Psicológico (agrupa as escalas *Afecto Geral Positivo* e *Laços Emocionais*). Parte dos itens são cotados de modo invertido (itens: 1, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 14, 17, 18, 22, 26, 31, 34, 37, 10, 23), valores mais elevados na escala correspondem a melhores níveis de saúde mental e a pontuação deverá ser convertida de “0” a “100”

(Ribeiro, 2011). No estudo realizado por Ribeiro (2011), a escala revelou um valor de *alfa de Chronbach* de $\alpha = .96$. No presente estudo obteve-se um valor de *alfa de Chronbach* de igualmente $\alpha = .96$.

4.5 Procedimento

Para a realização deste estudo os instrumentos foram inseridos na plataforma *online Qualtrics* e encontrou-se disponível de Junho a Agosto de 2019.

A amostra foi selecionada aleatoriamente através da partilha de um *link* anónimo, gerado pelo *Qualtrics*, nas redes sociais (*Facebook, Instagram e Linkdin*).

Antes do início do questionário encontrava-se um consentimento informado com um breve esclarecimento sobre o âmbito do estudo, carácter voluntário, anónimo e confidencial e disponibilizou-se os endereços eletrónicos das investigadoras em caso de ser pretendido esclarecimentos adicionais. Realça-se que esta investigação recebeu o parecer da comissão de ética da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Para a análise estatística utilizou-se o programa estatístico *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)*, versão 24.

Para cumprir o primeiro deste estudo fez-se uma *análise fatorial exploratória* e *análises de consistência interna* e *análise de conteúdo*. Para os objetivos de exploração de relação entre variáveis utilizou-se *correlações bivariadas* e para o objetivo de comparações *inter-sujeitos, um teste-t para amostras independentes*.

5. Resultados

5.1 Análise Exploratória dos Dados

A análise exploratória de dados revelou que não estão cumpridos os pressupostos subjacentes à utilização de testes paramétricos.

Utilizou-se a estratégia sugerida por Fife-Schaw (2006) que sugere a execução de testes paramétricos e os testes equivalentes não paramétricos. Tendo em conta que os resultados não foram concordantes em termos de retenção ou rejeição da hipótese nula, (H₀) optou-se por relatar os resultados dos testes não paramétricos, tendo em conta a violação dos pressupostos subjacentes à utilização de testes paramétricos.

Apenas os resultados de comparação inter-indivíduos é que se revelaram semelhantes e por esse motivo, são os únicos resultados relatados com testes paramétricos.

5.2 Avaliação das qualidades psicométricas da *EFNARN*

5.2.1 Análise Fatorial Exploratória

De modo a examinar a estrutura fatorial da escala, realizou-se uma análise fatorial exploratória. Como método de extração utilizou-se o *Fator de Eixo Principal*, uma vez que o pressuposto de normalidade multivariada é violado e rotação *Promax*, partindo do pressuposto que as variáveis nas ciências sociais raramente não se encontram relacionadas entre si (Costello, Anna & Osborne, 2005).

A análise fatorial exploratória não revelou uma organização de fatores no sentido teórico. Com efeito, considerou-se a escala global e as respetivas subescalas conforme o definido teoricamente e procedeu-se à análise das qualidades psicométricas.

5.2.2 Análise de Consistência Interna

De modo a seleccionar os itens mais discriminativos para a escala final, realizou-se uma análise de consistência interna. Como critérios de exclusão utilizou-se o valor do coeficiente de alfa de *Cronbach*, a *correlação de item corrigida*, em que valores menores que 0.3 indicam que o item está a medir algo diferente da escala como um todo e por isso deve ser eliminado (Pallant, 2011) e o *alfa se item apagado*, em que valores nesta coluna superiores ao alfa final devem ser removidos. Nesta primeira análise eliminou-se 9 itens, ficando a escala global com um total de 70 itens. A descrição detalhada desta primeira análise de consistência interna e dos itens eliminados em cada subescala encontra-se no Anexo- G.

5.2.3 Exploração das associações dos itens da *EFNARN* com a escala global da *ERSN-43* e respectivas polaridades e análise de conteúdo

Numa segunda análise, pretendeu-se explorar o grau de adequação dos itens da *EFNARN* às dimensões comportamentais avaliadas. Neste sentido explorou-se a relação entre cada item da presente escala com as polaridades correspondentes na *ERSN-43* e com a escala global. Apesar da escala *EFNARN* medir as mesmas dimensões psicológicas que a *ERSN-43*, a forma como a medem é distinta, tendo em conta que os constructos operacionais numa escala são direccionados para a desadaptação (*EFNARN*), os constructos operacionais da outra escala são direccionados para a adaptação (*ERSN-43*). Os itens de cada dimensão da *EFNARN* que se correlacionavam positivamente com a dimensão correspondente na *ERSN-43* foram eliminados. Itens que se correlacionavam negativamente com as dimensões, mas positivamente com a escala

global da *ERSN-43* foram mantidos, tendo em conta a sua contribuição pouca significativa.

Neste procedimento eliminou-se 25 itens, ficando a escala total com 45 itens.

Uma descrição detalhada das correlações entre os itens da *EFNARN* e a escala global da *ERSN-43* encontra-se no Anexo-H.

5.2.4 Análise de Consistência Interna

De modo a avaliar a confiabilidade da escala final, utilizou-se o *alfa de Cronbach*.

O Quadro 2 apresenta uma descrição detalhada dos valores de *alfa* antes da eliminação de itens e após a eliminação de itens.

Quadro 2. *Consistência interna (Alfa de Cronbach) das escalas da EFNARN*

Escalas	Estudo atual sem reformulações	Estudo atual após reformulação
EFNARN Global	.957	.952
Prazer/ Dor	.823	.849
Proximidade/Diferenciação	.768	.806
Produtividade/ Lazer	.767	.772
Controlo/Cooperação	.676	.626
Exploração/Tranquilidade	.855	.677
Coerência/Incoerência	.681	.525
Autoestima/Autocrítica	.844	.889

De acordo com Kline (2011), os valores de alfa para serem indicativos de uma boa precisão, devem ser de $\alpha = .70$. Valores de $\alpha = .80$ são considerados muito bons e valores $\alpha = .90$ excelentes.

Verifica-se que os valores da escala global, antes e depois das reformulações apresentam um alfa considerado excelente (Kline, 2011). A maior parte das subescalas apresentam resultados muito bons e bons. Realçam-se as subescalas *Autoestima/Autocrítica*, *Prazer/Dor* e *Proximidade/Diferenciação* com alfas muito bons.

Apenas as polaridades *Exploração/Tranquilidade*, *Controlo/Cedência* e *Coerência/Incoerência* apresentam valores de alfa abaixo do valor pretendido ($\alpha = .70$).

5.3 Correlações

Para analisar as correlações entre variáveis contínuas utilizou-se o coeficiente de *Spearman*. A força e direção das associações deste coeficiente variam entre +1 e -1 (Martins, 2011). Para a determinação da força das associações utilizou-se os critérios propostos por Pallant (2011) que postula que são consideradas associações fracas valores entre $r_s = .10$ a $r_s = 0.29$, associações moderadas $r_s = .30$ a $r_s = 0.49$ e associações fortes $r_s = .50$ a $r_s = 1$.

5.3.1 Correlações entre as subescalas da EFNARN

De modo a explorar as inter-relações entre as subescalas da *EFNARN* utilizou-se coeficiente de *Spearman*. No que respeita à correlação das três subescalas com a escala global verifica-se que todas apresentam uma correlação positiva altamente significativa forte(Quadro 3.).

Relativamente às correlações entre as subescalas, verifica-se que todas apresentam correlações positivas altamente significativas, oscilando de moderadas a fortes.

De acordo com a hipótese 1, estes resultados parecem indicar que as formas não adaptativas de regulação das necessidades estão associadas entre si.

Quadro 3. *Correlações entre as subescalas da EFNARN.*

	N	P/D	PX/DF	PD/L	C/C	C/I	A/A	EFNARN
E/T	229	.567***	.540***	.588***	.469***	.511***	.597***	.753***
A/A	229	.585***	.528***	.546***	.518***	.557***		.762***
I/C	229	.601***	.581***	.508***	.544***			.781***

Nota. E/T = Exploração/Tranquilidade; A/A = Autoestima/Autocrítica; C/I = Coerência/Incoerência;

P/D = Prazer/Dor; PX/D = Proximidade/Diferenciação; P/L = Produtividade/Lazer; C/C = Controlo/

Cedência; C/I = Coerência/Incoerência;

*** p = .000;

5.3.2 Correlações entre formas não adaptativas de regulação e necessidades e polaridades da ERNS-43

Procedeu-se à análise da associação entre as polaridades da EFNARN e a capacidade de regulação da satisfação das necessidades (ERSN-43).

Relativamente à associação das polaridades de formas não adaptativas de regulação e as necessidades correspondentes da ERSN-43 verifica-se que todas as polaridades apresentam correlações negativas significativas. As intensidades oscilam de baixas a médias (Quadro 4.). Destaca-se a associação da polaridade não adaptativa Autoestima/Autocrítica e a necessidade psicológica de Autocrítica, que apresenta uma correlação negativa moderada altamente significativa. A polaridade não adaptativa de

Exploração/Tranquilidade também apresenta uma correlação altamente significativa de alta intensidade com a necessidade psicológica de Tranquilidade.

Todas as necessidades psicológicas apresentam correlações negativas maioritariamente significativas com a escala global de formas não adaptativas de regulação (Quadro 4.)

Quadro 4. Correlações entre as polaridades dialéticas da EFNARN e as necessidades da ERNS-43.

	N	Exploração	Tranquilidade	Autoestima	Autocrítica	Coerência	Incoerência
E/T	229	-.210**	-.290***	-.194**	-.246**	-.332***	-.285***
A/A	229	-.112	-.177**	-.140*	-.355***	-.278***	-.227**
I/C	229	-.104	-.088	-.071	-.207**	-.182**	-.166*
EFNARN	229	-.175**	-.172**	-.118	-.288***	-.279***	-.210**

Nota. E/T = Exploração/Tranquilidade; A/A = Autoestima/Autocrítica; C/I = Coerência/Incoerência; P/D = Prazer/Dor; PX/D = Proximidade/Diferenciação; P/L= Produtividade/Lazer; C/C = Controlo/ Cedência; C/I = Coerência/Incoerência;

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p = .000$;

Destaca-se a necessidade psicológica de Autoestima e de Coerência que apresentam uma correlação altamente significativa embora de baixa intensidade (Quadro 4.).

Passando à análise da associação de formas não adaptativas de regulação nas polaridades Exploração/Tranquilidade, Autoestima/Autocrítica e Coerência e Incoerência do Self e a satisfação das necessidades dessas polaridades (*ERSN-43*), verificam-se que todas apresentam correlações negativas altamente significativas maioritariamente moderadas com a escala global das necessidades. Apenas a polaridade não adaptativa Coerência/Incoerência apresenta uma baixa correlação com a escala global (Quadro 5.).

Entre as polaridades não adaptativas e as suas correspondentes na *ERSN-43*, verifica-se que apresentam correlações negativas, maioritariamente altamente significativas de baixa intensidade (Quadro 5.).

Quadro 5. *Correlações entre as polaridades dialéticas da EFNARN e as polaridades dialéticas da ERNS-43.*

	N	E/T	A/A	C/I	ERSN-43
E/T	229	-.288***	-.259***	-.333***	-.371***
A/A	229	-.171**	-.261***	-.274***	-.306***
I/C	229	-.102	-.148*	-.190**	-.230***
EFNARN	229	-.201**	-.221**	-.264***	-.332***

Nota. E/T = Exploração/Tranquilidade; A/A = Autoestima/Autocrítica; C/I = Coerência/Incoerência

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p = .000$;

Neste sentido com base nas associações entre a escala global de formas não adaptativas de regulação e a satisfação global das necessidades psicológicas a hipótese de que formas não adaptativas de regulação possam associar-se negativamente com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas confirma-se.

5.3.3 Correlações entre a EFNARN e o bem-estar e *distress* Psicológico

Prosseguiu-se para a análise de associação de formas não adaptativas de regulação e o bem-estar e *distress* psicológico.

Começando pela análise de associações relativamente ao *distress* psicológico, verifica-se que todas as polaridades apresentam correlações positivas com *distress* psicológico. Destacam-se as polaridades de Exploração/Tranquilidade e Autoestima/Autocrítica que apresentam correlações positivas significativas baixas. A polaridade Coerência/Incoerência do Self ainda que aponte na mesma direção que as

restantes polaridades, apresenta uma correlação não significativa com o *distress* psicológico. O mesmo acontece com a escala global da *EFNARN* (Quadro 6.).

No que concerne às associações das polaridades não adaptativas e o *bem-estar*, verifica-se a presença de correlações negativas significativas e altamente significativas. A polaridade Exploração/Tranquilidade destaca-se com a presença de uma associação negativa altamente significativa moderada. As restantes polaridades apresentam associações negativas significativas baixas. A escala global apresenta uma correlação negativa altamente significativa baixa.

Quadro 6. *Correlações entre as subescalas da EFNARN e bem-estar e distress psicológico.*

	N	Bem-Estar	<i>Distress</i> psicológico
Exploração/Tranquilidade	229	-.305***	.221**
Autoestima/Autocrítica	229	-.189**	.135*
Coerência/Incoerência do Self	229	-.135*	.077
EFNARN	229	-.232***	.117

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p = .000$;

Conforme os resultados de associação de formas não adaptativas de regulação e o *bem-estar* atesta-se que existem associações negativas com o *bem-estar* confirmando parte da hipótese 4.

Relativamente à hipótese de que formas não adaptativas de regulação estão associados a maiores níveis de *distress* psicológico pode ser confirmado parcialmente.

5.3.4 Correlações entre a EFNARN e a sintomatologia

Relativamente às associações de formas não adaptativas de regulação e sintomatologia, verifica-se que todas as polaridades não adaptativas apresentam

correlações positivas significativas e altamente significativas. Destaca-se a polaridade Exploração/Tranquilidade que apresenta uma correlação positiva altamente significativa moderada. De seguida a polaridade não adaptativa de Autoestima/Autocrítica com uma correlação positiva altamente significativa de baixa intensidade.

A associação da escala global de formas não adaptativas de regulação apresenta uma associação igualmente positiva altamente significativa de baixa intensidade. Os resultados permitem reter a hipótese de que formas não adaptativas de regulação associam-se positivamente com a sintomatologia.

Quadro 7. *Correlações entre as subescalas da EFNARN e sintomatologia.*

	N	Índice geral de sintomas (IGM)
Exploração/Tranquilidade	229	.325***
Autoestima/Autocrítica	229	.237***
Coerência/Incoerência do Self	229	.210**
EFNARN	229	.284***

p < .01; * p = .000

5.3.5 Correlação das Discrepâncias com polaridades da EFNARN

Com o objetivo de perceber se valores discrepantes na satisfação das necessidades psicológicas se associam positivamente com formas não adaptativas de regulação, subtraiu-se os valores das necessidades e realizou-se um teste de associação de modo a explorar a hipótese de que quanto maior for o valor da discrepância entre a satisfação de cada necessidade da polaridade maior será a regulação não adaptativa.

Com base nos Quadros 8, 9 e 10, verifica-se que apenas a discrepância entre a satisfação das necessidades de Autoestima e Autocrítica (*ERSN-43*) apresenta uma

associação positiva significativa baixa com formas não adaptativas de regulação na polaridade correspondente.

Os resultados não permitem reter a hipótese de que quanto maior for o valor da discrepância entre cada uma das necessidades da ERSN-43, relativamente a Exploração/Tranquilidade, Autoestima/Autocrítica e Coerência/Incoerência do Self, mais elevado também será o valor destas nas polaridades da EFNARN;

Quadro 8. *Correlações entre a discrepância das necessidades de autoestima e autocrítica com a polaridade correspondente da EFNARN*

	Autoestima/Autocrítica
Discrepância Autoestima - Autocrítica	.143*

* $p < .05$;

Quadro 9. *Correlações entre a discrepância das necessidades de exploração e tranquilidade com a polaridade correspondente da EFNARN*

	Exploração/Tranquilidade
Discrepância Exploração - Tranquilidade	.118

Quadro 10. *Correlações entre a discrepância das necessidades de coerência e incoerência com a polaridade correspondente da EFNARN*

	Coerência/Incoerência
Discrepância Coerência - Incoerência	.056

5.3.6 Medianas

Com o objetivo de perceber a relação entre valores altos e baixos de respostas nas polaridades de formas não adaptativas de regulação e a satisfação das necessidades

psicológicas, dividiu-se os resultados altos e os resultados baixos de cada polaridade não adaptativa a partir do valor da mediana.

Verifica-se que em todas as polaridades não adaptativas (Quadro 11., Quadro 12; Quadro 13.) resultados baixos na escala de formas não adaptativas de regulação apresentam associações negativas, maioritariamente, significativas com as a satisfação das necessidades e respetivas polaridades na *ERSN-45*. Destaca-se os valores de resultados baixos na polaridade não adaptativa Exploração/Tranquilidade, que apresenta correlações altamente significativas moderada com a polaridade de regulação da *ERSN-43*. De igual modo apresenta associações negativas altamente significativas com a necessidade *Tranquilidade* e negativas significativas baixa com a necessidade de *Exploração*.

A polaridade não adaptativa de Autoestima/Autocrítica apresenta uma associação negativa altamente significativa moderada com a necessidade de *Autoestima* e uma associação negativa significativa com a polaridade correspondente da *ERSN-45*.

A polaridade não adaptativa de Coerência/Incoerência apresenta associações negativas significativas baixas com os elementos correspondentes da *ERSN-45*.

A maioria dos resultados baixos nas polaridades não adaptativos mostram associações positivas não significativas. Apenas na polaridade não adaptativa de Coerência/Incoerência surgem associações positivas significativas moderadas. Perante os resultados a hipótese de que resultados de valores altos ou baixos nas polaridades da *EFNARN* se correlacionem negativamente com os valores das polaridades correspondente da *ERSN-43* é parcialmente confirmada.

Quadro 11. Grupo de valores altos e baixos da polaridade Exploração/Tranquilidade da *EFNARN* com as necessidades e polaridades correspondentes da *ERSN*

	n	Exploração/Tranquilidade	Exploração	Tranquilidade
Baixos polaridade E/T	213	-.351***	-.271***	-.344***
Altos polaridade E/T	16	.451	.432	.206

Nota. E/T = Exploração/Tranquilidade

*** p = .000

Quadro 12. Grupo de valores altos e baixos da polaridade Autoestima/Autocrítica da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN

	n	Autoestima/Autocrítica	Autoestima	Autocrítica
Baixos polaridade	218	-.222**	-.101	-.318***
Altos polaridade	11	.591	.516	.315

A/A

Nota. A/A = Autoestima/Autocrítica

p < .01; * p = .000

Quadro 13. Grupo de valores altos e valores baixos da polaridade Coerência/Incoerência da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN

	n	Coerência/Incoerência	Coerência	Incoerência
Baixos polaridade	207	-.171*	-.215**	-.171*
Altos polaridade C/I	22	.496*	.360	.496*

Nota. C/I = Coerência/ Incoerência do Self

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

5.4 Comparação de Grupos

Com o objetivo de comparar diferenças entre grupos de indivíduos com resultados altos e resultados baixos na *EFNARN* relativamente à satisfação das necessidades psicológicas, bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia, dividiu-se os sujeitos a partir do cálculo da mediana da escala global da *EFNARN*. Assim, valores superiores ou iguais a 17, 91 foram incluídos no grupo de pessoas que responderam alto na escala de formas não adaptativas e valores inferiores eram incluídos no grupo de pessoas que responderam baixo na escala.

Os resultados mostram que existem diferenças significativas em todos os grupos (Quadro 14., Quadro 15., Quadro 16., Quadro 17).

Começando pela comparação de grupos relativamente à satisfação das necessidades psicológicas (Quadro 14.) verifica-se que existem diferenças altamente significativas entre os grupos. Pessoas que responderam com valores baixos na escala de formas não adaptativas de regulação têm uma maior satisfação das necessidades psicológicas no geral.

Relativamente à variável *distress* psicológico, verifica-se que existem diferenças significativas entre grupos. Pessoas que responderam com valores mais altos na *EFNARN* apresentam valores mais altos ao nível do *distress* (Quadro 15.).

Quanto ao bem-estar, a estatística revela que existem diferenças significativas entre os grupos. Pessoas com valores mais baixos na *EFNARN* revelam maiores níveis de bem-estar (Quadro. 16).

Por fim, relativamente à sintomatologia, existem diferenças altamente significativas entre os grupos. Pessoas com valores altos na *EFNARN* apresentam mais sintomatologia

Quadro 14. Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente à regulação da satisfação das necessidades geral

	Grupo de valores altos (n = 86) <i>Média (DP)</i>	Grupo de valores baixos (n= 143) <i>Média (DP)</i>	T(227)
Satisfação das necessidades	5,71(.89)	6,21(.91)	-4,05***

***p = .000

Quadro 15. Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente ao distress-psicológico

	Grupo de valores altos (n = 86) <i>Média (DP)</i>	Grupo de valores baixos (n= 143) <i>Média (DP)</i>	T(227)
<i>Distress</i> Psicológico	68,09 (18,08)	63.59(16,97)	1.89*

* p < .05

Quadro 16. Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente ao bem-estar

	Grupo de valores altos (n = 86) <i>Média</i> (DP)	Grupo de valores baixos (n= 143) <i>Média</i> (DP)	T(227)
Bem-estar	49,95 (.65)	53.96 (11,19)	-2,615**

**** p < .001**

Quadro 17. *Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente à sintomatologia*

	Grupo de valores altos (n = 86) <i>Média</i> (DP)	Grupo de valores baixos (n= 143) <i>Média</i> (DP)	T(227)
Sintomatologia	1,947 (.65)	1,65 (.55)	3.7***

6. Discussão e Conclusões

A literatura sobre a conceptualização das necessidades psicológicas em termos dialéticos é escassa (Guisinger & Blatt 1994, Blatt, 2006, Vasco, Conceição, Silva & Vaz-Velho, 2018). Neste sentido, este estudo pretende contribuir para uma melhor compreensão da relação dialética das necessidades e as suas implicações para a regulação das necessidades, bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia. Com esse propósito elaborou-se a *Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação (EFNARN)*.

O primeiro objetivo do presente estudo prende-se com a avaliação das qualidades psicométricas da Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação (*EFNARN*). Os resultados da análise exploratória não revelou uma organização de fatores no sentido teórico. Segundo Tabachnick e Fidell (citado por Pallant, 2011) quando a matriz de correlações possui poucas correlações superiores a 0.3 (regra para o carregamento mínimo de um item), a análise fatorial pode não ser apropriada, sendo o caso da presente investigação.

A partir da análise de consistência interna eliminou-se 9 itens, ficando a escala global com um total de 70 itens. Prosseguindo a análise da qualidade dos itens da escala, a partir das *correlações bivariadas* entre cada item da polaridade não adaptativa e valor global e polaridade correspondente na *ERSN-43*, permitiu a eliminação de 25 itens, ficando a escala com um total de 45 itens. Em todas as escalas, parte-se do princípio que todos os itens são relativamente homogêneos no que respeita às dimensões psicológicas que medem (Pasquali, 2009). Neste sentido, itens que se associavam positivamente com a *ERSN-43* violavam este pressuposto. Numa tentativa de compreensão sobre o que diferenciava os itens associados positivamente, dos itens associados negativamente

(Anexo H), realizou uma *análise de conteúdo*. Verificou-se que algumas das formulações dos itens se aproximavam das formulações propostas da *ERSN-43*, podendo ter ocorrido um enviesamento de interpretação por parte do participante. Este tipo de enviesamento pode ter ocorrido devido a uma má formulação do item, i.e., os itens possivelmente não refletem a dimensão e o constructo operacional que se pretende medir.

A análise de consistência interna revelou um *alfa de Chronbach* excelente antes e depois da reformulação da escala, mostrando que a precisão do instrumento medido não foi alterada (Pasquali, 2009). Adicionalmente, a maior parte das subescalas apresentam resultados muito bons e bons nos valores de alfa. Tal como acontece com as necessidades psicológicas (Vasco, 2005), esperar-se que, também as polaridades não adaptativas das necessidades se sobreponham umas às outras e que em conjunto expliquem melhor o panorama geral de funcionamento do indivíduo.

Passando à segunda parte, este estudo foca-se na exploração da relação destas três formas não adaptativas de regulação *Exploração/Tranquilidade*, *Autoestima/Autocrítica* e *Coerência/Incoerência do Self* e a satisfação das necessidades psicológicas, bem-estar e *distress* psicológico e sintomatologia.

O primeiro objetivo nesta análise foi o de explorar a relação entre formas não adaptativas de regulação com as necessidades e polaridades da *ERSN* e a capacidade de regulação geral da satisfação das necessidades psicológicas. As polaridades de formas não adaptativas de regulação relacionam-se negativamente e significativamente tanto com as necessidade como com as polaridades correspondentes da *ERSN-43*. Verifica-se que apesar dos elevados níveis de significância, ao nível da *força* a maior parte apresenta uma força baixa. Isto pode ser explicado pelo facto de que, apesar de ambas as polaridades medirem a mesma dimensão (e.g Autoestima), medem-nas de formas

diferentes (i.e., no caso da Autoestima, a *EFNARN* avalia uma autoestima compensatória, ao passo que a *ERSN-43* uma autoestima no sentido adaptativo). Os resultados permitiram confirmar a hipótese de que formas não adaptativas de regulação se relacionem negativamente e a capacidade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas.

O segundo objetivo desta segunda parte pretendia explorar a relação entre as mesmas polaridades de formas não adaptativas de regulação nas polaridades com o bem-estar e *distress* psicológico. Os resultados revelaram que apenas as polaridades de *Exploração/Tranquilidade* e *Autoestima/Autocrítica* que apresentam correlações positivas significativas baixas com o *distress*. Tanto a polaridade *Coerência/Incoerência* como a escala global da *EFNARN*, apesar de não apresentarem resultados significativos, vão na mesma direção que as restantes polaridades.

Estes resultados são concordantes com a revisão da literatura.

Várias teorias revelam que a frustração das necessidades levam a emoções disfóricas que, conseqüentemente contribuem para uma sensação subjetiva de *distress* psicológico (Blatt, 2006, Deci & Ryan, 2008). No que concerne às associações das polaridades não adaptativas e o *bem-estar*, verifica-se a presença de correlações negativas significativas e altamente significativas. De facto, o conceito operacional de formas não adaptativas de regulação afasta-se do conceito de bem-estar psicológico, quer requer sintonia no funcionamento (Conceição & Vasco, 2005). Apesar dos resultados do *bem-estar* ser concordantes com a hipótese proposta de que formas não adaptativas de regulação se relacionem positivamente com o bem-estar, os resultados do *distress* não permitem a confirmação total da hipótese de que formas não adaptativas de regulação se correlacionem positivamente com o *distress*.

Semelhante ao *distress*, esperava-se que a sintomatologia se correlaciona-se positivamente com formas não adaptativas de regulação. Esta hipótese foi confirmada pelos resultados uma vez que todas as polaridades não adaptativas apresentam correlações positivas significativas e altamente significativas. De acordo com a literatura os esquemas cognitivo-emocionais encontram-se subjacentes a várias psicopatologias. Apesar de não ter sido uma variável controlada no presente estudo, alguns no âmbito do MCP, vieram confirmar a sua influência da regulação da satisfação das necessidades (Vasco, Conceição, Silva, Ferreira & Vaz-Velho, 2018).

Quanto ao objetivo de explorar a relação entre tamanho da diferença das necessidades psicológicas Exploração, Tranquilidade, Autoestima, Autocrítica, Coerência e Incoerência com as formas não adaptativas de regulação correspondentes da EFNARN, apenas a discrepância entre a satisfação das necessidades de Autoestima e Autocrítica (*ERSN-43*) apresenta uma associação positiva significativa baixa com formas não adaptativas de regulação na polaridade correspondente, não permitindo reter a hipótese de que valores altos ou baixos nas polaridades da EFNARN se correlacionem negativamente com os valores das polaridades correspondente da *ERSN-43*. Antes da eliminação dos itens, esta hipótese foi testada. Acontece que os resultados apresentaram correlações positivas significativas para duas das polaridades em estudo. Ao eliminar os itens que se correlacionavam positivamente com a escala global, os valores das discrepâncias diminuíram. Tal deve-se ao facto de que alguns dos itens eliminados contribuíam para o aumento do valor da discrepância.

A explorar a relação entre valores altos e valores baixos na EFNARN com a satisfação das necessidades psicológicas verificou-se para todas as polaridades não adaptativas os resultados baixos na escala de formas não adaptativas de regulação se correlacionavam negativamente com as polaridades e necessidades as *ERSN-43*.

Inversamente, os resultados baixos correlacionavam-se positivamente. O esperado seria que ambos os valores se correlacionassem negativamente com os elementos da *ERSN-43*. Os resultados de associações positivas são facilmente explicado ao olhar para o *n* de cada subamostra, sendo os *n* de valores baixos muito maiores que os *n* de valores altos.

Relativamente ao último objetivo deste estudo, subjaz a exploração da diferença entre pessoas com maiores e menores níveis de formas de regulação não adaptativas ao nível do bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia. Verificou-se os grupos apresentaram diferenças significativas para as três variáveis dependentes. Os resultados revelaram que pessoas que responderam com valores baixos na escala de formas não adaptativas de regulação têm uma maior satisfação das necessidades psicológicas no geral; pessoas que responderam com valores mais altos na *EFNARN* apresentam valores mais altos ao nível do *distress* psicológico; pessoas com valores mais baixos na *EFNARN* revelam maiores níveis de bem-estar e pessoas com valores altos na *EFNARN* apresentam mais sintomatologia. Estes resultados são todos concordantes com a revisão da literatura sobre a importância de regulação da satisfação das necessidades em termos dialéticos.

Passando para as limitações encontradas no presente estudo. A primeira limitação encontrada e subjacente a toda a análise de dados está o uso de testes não paramétricos. Na estatística não paramétrica trabalha-se com a ordenação dos valores dos indivíduos, o que faz com que se perca informação acerca da magnitude das diferenças entre os valores reais dos indivíduos- são menos poderosos que os testes paramétricos (Martins, 2011). Adicionalmente e tal como na utilização do coeficiente *Pearson*, a estatística de *Speraman* apenas permite que se obtenha resultados para a presente amostra (Martins, 2011).

A segunda maior limitação encontrada no presente estudo prende-se à natureza de todos os inventários de autorrelato. Os autorrelatos são produtos da introspeção e da auto-observação, como procedimentos de recolha de informação. Apesar de ser uma fonte rica de informação, uma vez que pergunta diretamente à pessoa sobre a sua experiência interna, é difícil de ser valorizado de um ponto de vista científico, devido aos vários processos que influenciam a tomada de decisão no momento de resposta ao inventário e que dificilmente são controlados pelos próprios testes (e.g., a presença de esquemas cognitivo-emocionais) (Fernández-Ballesteros, 2004). De acordo com Deci & Ryan (2008), os autorrelatos são moldados em parte pelos motivos operantes no contexto social percebido do autorrelato e da interpretação da pessoa ao que está a ser perguntado. A *EFNARN* foi um instrumento elaborado para fins de investigação e por isso não controla esse tipo de variáveis, recomendações para estudos futuros seria o controlo deste tipo de variáveis.

Ser uma escala de autorrelato apresenta as suas limitações. A experiência subjetiva do indivíduo vai influenciar diretamente as respostas do indivíduo, no entanto, os autorrelatos são em si são comportamentos e devem ser considerados nos termos dos seus determinantes. Ou seja, os autorrelatos são moldados em parte pelos motivos operantes no contexto social percebido do autorrelato e da interpretação da pessoa ao que está a ser perguntado (Deci & Ryan, 2008).

Outras das limitações do presente estudo remete-se à não realização de um pré-teste. A realização de um pré-teste após a elaboração dos itens e das opções de resposta, facilitaria a avaliação da aceitabilidade, clareza, entendimento e identificação de itens

que há partida fagem, na sua interpretação do conceito operacional que se pretende avaliar. Recomendações futuras incidem sobre a proposição anterior.

7. Referências Bibliográficas

- Bernardo, F., & Vasco, A. B. (2011). Necessidades psicológicas de proximidade e autonomia: Relação com bem-estar e mal-estar psicológicos (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4998>
- Blatt, S. J. (2006). A Fundamental polarity in psychoanalysis: Implications for personality development, psychopathology, and the therapeutic process. *Psychoanalytic Inquiry*, 26, 494-520.
- Boucher C. Helen, Bloch T. & Pelletier A., (2015): Fluid compensation following threats to self-concept clarity, *Self and Identity*, DOI: 10.1080/15298868.2015.1094405
- Cadilha, N., & Vasco, A. B. (2010). Regulação da satisfação das necessidades de prazer e dor: Relações com o bem-estar e distress psicológico (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/2690>
- Calinas, L., & Vasco, A. B. (2011). Necessidade psicológica de exploração/tranquilidade: Relação com bem-estar e distress psicológico (Dissertação de mestrado). Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Canavarro, M. C. (1999). Inventário de sintomas psicopatológicos – BSI. In M.R
- Canavarro, M. C. (2007). Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI): Uma revisão crítica dos estudos realizados em Portugal. *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população Portuguesa*, 3, 305-331.
- Castelo Branco, M. T. B. P. D. (2016). *Relações entre regulação emocional, regulação da satisfação das necessidades psicológicas, bem-estar, distress psicológicos e sintomatologia* (Doctoral dissertation).

- Conceição, N. & Vasco, A. B. (2005). Olhar para as necessidades do *self* como um boi para um palácio: Perplexidades e fascínio. *Psychologica*, 40, 55-73.
- Conde, E., & Vasco, A. B. (2012). Dialéctica de polaridades de regulação a satisfação de necessidades psicológicas: relação com o bem-estar e distress psicológico (Dissertação de mestrado). Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa
- Costello, Anna B. & Osborne (2005). Best practices in exploratory factor analysis: four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment Reserch & Evaluation*, 10 (7). Available online:
<http://pareonline.net/getvn.asp?v=10&n=7>
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 227-238). Springer, Dordrecht
- Derogatis, L.R (1982/1993). *BSI: Brief Symptom Inventory* (3rd ed.). Minneapolis: National Computer Systems.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Epstein, S. (1993). Emotion and self-theory. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. Guilford: New York.
- Fife-Schaw, C. (2006). Levels of Measurement. In G. M. Breakwell, S. Hammond, C. Fife-Schaw, & J. A. Smith (eds), *Research Methods in Psychology* (3.^a Ed.). London: Sage
- Fonseca, T., & Vasco, A. B. (2011). Necessidade psicológica de controlo/cedência: Relação com bem-estar e distress psicológicos (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4868>

- Freud, S. (1961). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. And Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol.18, pp-3-64). London: Hogarth Press. (Original work published 1920)
- Freud, S. (1964). New introductory lectures on psychoanalysis. In J. Strachey (Ed. And Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol.22, pp. 1-182). London: Hogarth Press. (Original work published 1933)
- Gonçalo, M. & Vasco, A. B., (2013). Polaridades dialécticas: Relações com bem-estar e distress psicológicos e sintomatologia. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia - Universidade de Lisboa, Portugal.
- Gonçalves, I. C., & Vasco, A. B. (2001). Estudo de caso de uma "perturbação Borderline da personalidade á luz do modelo de" complementaridade paradigmática". *Psicologia*, 15(2), 227-266.
- Guerreiro, D., & Vasco, A. B. (2011). Necessidade psicológica de auto-estima/auto-crítica: Relação com bem-estar e distress psicológico (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4960>
- Guisinger, S., & Blatt, S. J. (1994). Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic. *American Psychologist*, 49(2), 104.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Kline, R. B. (2011). Data preparation. In *Principles and practice of structural equation modeling* (3a ed., pp. 46-74). New York, NY: The Guilford Press.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.

- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao ibm spss*. Place of publication not identified: PSIQUILIBRIOS.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Murray, H. A. (1938). Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age.
- Neacsiu, D., & Linehan, M. (2014). Borderline personality disorder. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: a step-by-step treatment manual* (Fifth edition) (pp. 394- 461). New York: The Guilford Press.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*. Crows Nest, NSW, Australia: Allen & Unwin.
- Pasquali, L. (2009). Psychometrics. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 43(SPE), 992-999.
- Ribeiro, J. L. P. (2001). Mental Health Inventory: Um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2(1), 77-99.
- Ribeiro, J. P. (2011). *Inventário de Saúde Mental* (1ª ed.). Lisboa: Placebo
- Ridner, S. H. (2003). Psychological distress: concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 45(5), 536-545
- Rodrigues, C., & Vasco, A. B. (2010). Necessidade Psicológica de Coerência/Incoerência: Relação com Bem-Estar e Distress Psicológico. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia – Universidade de Lisboa, Portugal.
- Rucha, S., & Vasco, A. B. (2011). Necessidade psicológica de produtividade/lazer: Relação com bem-estar e distress psicológico (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4991>

- Ryan, R. M. (2004). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. Teoksessa Deci, EL & Ryan, R. M.(toim.) Handbook of Self-Determination Theory.
- Sullivan, H. S. (1950). The illusion of personal individuality. *Psychiatry*, 13(3), 317-332.
- Valentini, F., & Laros, J. A. (2011). Teoria de resposta ao item na avaliação psicológica. *RAM Ambiel, IS Rabelo, SV Pacanaro, GAS Alves, & IFAS Leme, Avaliação psicológica: Guia de consulta para consulta para estudantes e profissionais de psicologia*, 7-39.
- Vasco, A. B. (2001). Fundamentos para um modelo integrativo de " complementaridade paradigmática". *Psicologia*, 15(2), 219-226.
- Vasco, A. B. (2005). A conceptualização de caso no modelo de “Complementaridade Paradigmática”: Variedade e integração. *Psychologica*, 40, 11-36
- Vasco, A. B. & Vaz-Velho, J. (Maio, 2010). “*The integrative essence of seven dialectical needs polarities*”. Comunicação apresentada na “XXVI International Conference of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration”. Florença, Itália.
- Vasco, A. (2013). Sinto e penso, logo existo: abordagem integrativa das emoções. *Psilogos: Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca*, 11, 37-44.
- Vasco, A.B., Conceição, N., Silva, A.N, Ferreira, J.F., & Vaz-Velho, C. (2018). O (meta) modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP). Em I. Leal (Ed.). *Psicoterapias*. Lisboa, Pactor.

Ware, J. E., Johnson, S., Davis-Avery, A., & Brook, R. (1979). *Conceptualizations and measurement of health for adults in the health insurance study*. Santa Monica: Rand Corporation

Wolfe, B. (2005). *Understanding and treating anxiety disorders: an integrative approach to healing the wounded self* (1st ed). Washington, DC: American Psychological Association.

ANEXOS

Anexo A- Pedido de participação nas redes sociais

“Olá a todos!

Estou a realizar um estudo no âmbito da minha dissertação de mestrado sobre Formas Não Adaptativas de Regulação das Necessidades Psicológicas e preciso e preciso da vossa ajuda para preencher um questionário que demora cerca de 30 minutos.

Para participar é só preciso:

- Ter 18 anos ou mais;
- Ter no mínimo o 9º ano de escolaridade
- Ser de nacionalidade Portuguesa, residente em Portugal

Muito obrigada!

Se conhecerem pessoas dispostas a participar por favor partilhem!”

Anexo B- Consentimento Informado

Caro Participante,

Os seguintes questionários integram-se no âmbito da elaboração da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, no Núcleo de Cognitivo-Comportamental e Integrativa da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Esta investigação está a ser desenvolvida pelas alunas Catarina Mourão e Sara Moniz, sob a orientação do Professor Doutor António Branco Vasco, e tem como objetivo analisar as formas de regulação da satisfação das necessidades psicológicas. Os dados obtidos serão utilizados apenas para fins de investigação.

A sua participação é completamente voluntária e não envolve qualquer risco, sendo que poderá desistir a qualquer momento, sem qualquer tipo de penalização. Todas as suas respostas serão recolhidas em anonimato e serão completamente confidenciais. Os dados recolhidos serão analisados de modo agregado e não individualizado. O seu IP não será usado, nem qualquer outra informação identificativa.

Para participar neste estudo é necessário:

- Ter idade igual ou superior a 18 anos;
- Ter no mínimo o 9º ano de escolaridade ou equivalente;
- Ser de nacionalidade Portuguesa, residente em Portugal;

Preste atenção às instruções dadas e reflita um pouco antes de dar a sua resposta. Este questionário demorará cerca de 30 a 40 minutos a concluir, e ao qual apenas deverá responder uma única vez.

Não existem respostas certas ou erradas, selecione apenas a resposta que melhor se aplica a si. É muito importante que não deixe nenhuma pergunta por responder.

Caso tenha alguma dúvida, pretenda algum esclarecimento adicional ou deseje obter informações acerca dos resultados do estudo poderá contactar as investigadoras responsáveis, através dos emails catarinamourao@campus.ul.pt ou saramoniz@campus.ul.pt

Agradecemos desde já a sua participação,

Considerando a informação anterior, aceita participar neste estudo?

Anexo C- Escala de formas não adaptativas de regulação das necessidades (*EFNARN*)

**Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação
das Necessidades - EFNARN-79 (Mourão,
Moniz, & Vasco, 2019)**

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

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

	Discordo				Concordo			
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Se a vida não for vivida com muita intensidade não vale a pena ser vivida.								
2. Devo colocar sempre as necessidades dos outros à frente das minhas.								
3. Todas as atividades de lazer são uma perda de tempo.								
4. Sei que consigo controlar praticamente tudo o que se passa na minha vida.								
5. Estou tão satisfeito comigo próprio que não antevejo mudar no que quer que seja.								
6. Ajo sempre antes de pensar.								
7. Nunca sinto conflitos entre aquilo que penso, sinto e faço.								
8. Nunca na vida tive momentos de insatisfação.								
9. Faz sentido querer que todas as pessoas gostem de nós.								
10. Sem dúvida que o trabalho é sempre a coisa mais importante da vida.								
11. As dores da vida não nos ensinam nada.								
12. Por vezes deixo de ser quem sou para que os outros gostem de mim.								

13. Só me dedico a tarefas relativamente às quais tenha total controle.	1	2	3	4	5	6	7	8
14. Sinto que o mundo seria bem melhor se toda a gente fosse como eu.	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Sinto-me aborrecido com muita facilidade.	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Nunca sinto emoções contraditórias.	1	2	3	4	5	6	7	8
17. É um desperdício de tempo pensar nas coisas desagradáveis da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
18. Na grande maioria das vezes as decisões das outras pessoas são melhores do que as minhas.	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Considero uma perda de tempo dedicar-me a atividades de lazer que não contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e/ou cultural.	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Sempre que me acontece alguma coisa desagradável tento logo encontrar coisas que me façam sentir bem.	1	2	3	4	5	6	7	8
21. É correto não expressar as nossas opiniões para não magoar as outras pessoas.	1	2	3	4	5	6	7	8
22. De forma a garantir que tudo corre bem faço o meu trabalho e o dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
23. Sinto que sou uma pessoa exemplar.	1	2	3	4	5	6	7	8
24. Acontece-me deixar de dar atenção a coisas rotineiras que tenho de fazer para ir ao encontro de coisas novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Como tenho receio que as pessoas me achem incoerente tento ser sempre igual em todas as circunstâncias.	1	2	3	4	5	6	7	8

26. Mesmo que veja benefícios futuros nunca me entrego a algo que não me dê prazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
27. Tendo a acreditar que as outras pessoas têm uma perspectiva mais correta dos meus problemas do que eu.	1	2	3	4	5	6	7	8
28. O tempo de lazer só deve ser dedicado à paródia.	1	2	3	4	5	6	7	8
29. Só acontecem coisas más na vida às pessoas que as merecem.	1	2	3	4	5	6	7	8
30. Faz sentido ter dificuldade em estar sozinho.	1	2	3	4	5	6	7	8
31. Todo o meu tempo é dedicado a produzir.	1	2	3	4	5	6	7	8
32. Tomo sempre a liderança nas situações do dia a dia.	1	2	3	4	5	6	7	8
33. Sinto que tenho todas as características psicológicas que sempre ambicionei ter.	1	2	3	4	5	6	7	8
34. Sou incapaz de passar um fim de semana em casa.	1	2	3	4	5	6	7	8
35. Sei que nunca vou estar satisfeito com o que tenho/alcanço, porque posso sempre ter/alcançar mais e melhor.	1	2	3	4	5	6	7	8
36. Uma pessoa com valor é sempre igual a si própria em todas as circunstâncias.	1	2	3	4	5	6	7	8
37. Se fizermos tudo bem na vida nunca temos de passar por situações dolorosas.	1	2	3	4	5	6	7	8
38. Uma boa pessoa põe sempre as necessidades das outras pessoas à frente das suas.	1	2	3	4	5	6	7	8

39. Uma vida bem vivida é aquela em que estamos em permanente estado de prazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
40. Devemos sempre concordar com as opiniões das pessoas que mais gostamos.	1	2	3	4	5	6	7	8
41. Considero que o valor de uma pessoa estabelece-se exclusivamente pelo que é capaz de produzir.	1	2	3	4	5	6	7	8
42. Quando tenho de trabalhar em grupo e maior controle tiver, melhores resultados se obtém.	1	2	3	4	5	6	7	8
43. Quando tomo em consideração as minhas características pessoais raramente vejo algo que gostaria de modificar.	1	2	3	4	5	6	7	8
44. Sempre que experimento algo de novo começo logo a pensar na próxima vez que volto a experimentar algo de novo.	1	2	3	4	5	6	7	8
45. Sinto que é uma perda de tempo contemplar a natureza.	1	2	3	4	5	6	7	8
46. Nunca ninguém me viu em conflito.	1	2	3	4	5	6	7	8
47. Só as pessoas fracas é que ficam tristes.	1	2	3	4	5	6	7	8
48. Acho que devo expressar sempre tudo o que estou a sentir.	1	2	3	4	5	6	7	8
49. Sentir emoções desagradáveis é sinal de mau carácter.	1	2	3	4	5	6	7	8
50. Sinto que as minhas opiniões são sempre as mais corretas.	1	2	3	4	5	6	7	8
51. Para mim os momentos de lazer são francamente mais importantes que os momentos de trabalho.	1	2	3	4	5	6	7	8

52. Só gosto de trabalhar em grupo.	1	2	3	4	5	6	7	8
53. Quando penso na pessoa que sou sinto uma satisfação imensa.	1	2	3	4	5	6	7	8
54. Surpreendo-me agradavelmente quando penso na pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8
55. Considero-me viciado em experiências novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
56. Agrada-me que a minha mente esteja sempre em atividade.	1	2	3	4	5	6	7	8
57. As pessoas que se adaptam a todas as circunstâncias têm um carácter duvidoso.	1	2	3	4	5	6	7	8
58. Faço questão de expressar sempre a minha opinião independentemente dos contextos onde me encontro.	1	2	3	4	5	6	7	8
59. Se ignorarmos as situações dolorosas da vida elas acabam por desaparecer.	1	2	3	4	5	6	7	8
60. Devemos pôr sempre as nossas necessidades à frente das dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
61. É tão bom nunca ter nada para fazer!	1	2	3	4	5	6	7	8
62. Quando partilhamos o controle os resultados que se obtêm são sempre melhores do que quando só nós temos o controle.	1	2	3	4	5	6	7	8
63. É praticamente impossível alguém fazer-me uma crítica com a qual eu concorde.	1	2	3	4	5	6	7	8
64. Sinto que quando os outros me criticam é para se defenderem a eles próprios.	1	2	3	4	5	6	7	8

65. Gosto muito de sentir que tenho sempre coisas para fazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
66. As experiências novas são as únicas que têm significado para mim.	1	2	3	4	5	6	7	8
67. Nunca tenho dúvidas sobre a pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8
68. É aceitável faltar a compromissos porque temos coisas mais agradáveis para fazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
69. Faz sentido, sempre que pudermos, deixar que os outros façam as coisas.	1	2	3	4	5	6	7	8
70. Aceitar críticas dos outros é sinal de fraqueza psicológica.	1	2	3	4	5	6	7	8
71. As únicas experiências que trazem satisfação são as novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
72. Sou incapaz de passar muito tempo sem experiências novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
73. Todas as críticas que me fazem são necessariamente destrutivas.	1	2	3	4	5	6	7	8
74. Estar sem fazer nada é uma perda de tempo.	1	2	3	4	5	6	7	8
75. A satisfação associada às coisas novas vale mais a pena do que a satisfação associada ao conforto daquilo que já conhecemos.	1	2	3	4	5	6	7	8
76. As críticas que me fazem não têm fundamento.	1	2	3	4	5	6	7	8
77. As coisas novas são sempre melhores que as antigas.	1	2	3	4	5	6	7	8

78. Reconhecer que faço erros é sinal de fraqueza psicológica.	1	2	3	4	5	6	7	8
79. Dificilmente encontro novidade nas coisas antigas.	1	2	3	4	5	6	7	8

Anexo D- Escala de Regulação das Necessidades Psicológicas (*ERSN-43*)

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

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O**

número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”. A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

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

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

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

Anexo E- Inventário de Saúde Mental (ISM)

Inventário de Saúde Mental – ISM

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- ┆ Sempre
- ┆ Com muita frequência
- ┆ Frequentemente

- ┆ Com pouca frequência
- ┆ Quase nunca
- ┆ Nunca

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- ┆ Sempre
- ┆ Quase sempre

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

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

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

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

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

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

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

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

- ┆ Sempre
- ┆ Com muita frequência
- ┆ Frequentemente

- ┆ Com pouca frequência
- ┆ Quase nunca
- ┆ Nunca

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

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

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

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

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

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

Anexo F- Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

Inventário de Sintomas Psicológicos – BSI (Versão portuguesa de Canavarro, 1999)

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

EM QUE MEDIDA FICOU PERTURBADO/A POR:	Nada	Um pouco	Moderadamente	Muito	Extremamente
1. Nervosismo ou tensão interior.	0	1	2	3	4
2. Desmaios ou tonturas.	0	1	2	3	4
3. Ter a impressão que as outras pessoas podem controlar os meus pensamentos.	0	1	2	3	4
4. Ter a ideia que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas.	0	1	2	3	4
5. Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes.	0	1	2	3	4
6. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente.	0	1	2	3	4
7. Dores sobre o coração ou no peito.	0	1	2	3	4
8. Medo na rua ou praças públicas.	0	1	2	3	4
9. Pensamentos de acabar com a vida.	0	1	2	3	4
10. Sentir que não pode confiar na maioria das pessoas.	0	1	2	3	4
11. Perder o apetite.	0	1	2	3	4
12. Ter um medo súbito sem razão para isso.	0	1	2	3	4
13. Ter impulsos que não se podem controlar.	0	1	2	3	4
14. Sentir-se sozinho/a mesmo quando está com mais pessoas.	0	1	2	3	4
15. Dificuldade em fazer qualquer trabalho.	0	1	2	3	4
16. Sentir-se sozinho/a.	0	1	2	3	4

17. Sentir-se triste.	0	1	2	3	4
18. Não ter interesse por nada.	0	1	2	3	4
19. Sentir-se atemorizado/a.	0	1	2	3	4
20. Sentir-se facilmente ferido/a nos seus sentimentos.	0	1	2	3	4
21. Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si.	0	1	2	3	4
22. Sentir-se inferior aos outros.	0	1	2	3	4
23. Vontade de vomitar ou mal-estar do estômago.	0	1	2	3	4
24. Impressão de que os outros o/a costumam observar ou falar de si.	0	1	2	3	4
25. Dificuldade em adormecer.	0	1	2	3	4
26. Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz.	0	1	2	3	4
27. Dificuldade em tomar decisões.	0	1	2	3	4
28. Medo de viajar de autocarro, de comboio ou de metro.	0	1	2	3	4
29. Sensação de que lhe falta o ar.	0	1	2	3	4
30. Calafrios ou afrontamentos.	0	1	2	3	4
31. Ter de evitar certas coisas, lugares ou atividades por lhe causarem medo.	0	1	2	3	4
32. Sensação de vazio na cabeça.	0	1	2	3	4
33. Sensação de anestesia (encortiçamento ou formigueiro) no corpo.	0	1	2	3	4
34. Ter a ideia que deveria ser castigado/a pelos seus pecados.	0	1	2	3	4
35. Sentir-se sem esperança perante o futuro.	0	1	2	3	4
36. Ter dificuldade em concentrar-se.	0	1	2	3	4
37. Falta de forças em partes do corpo.	0	1	2	3	4
38. Sentir-se em estado de tensão ou aflição.	0	1	2	3	4
39. Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer.	0	1	2	3	4
40. Ter impulsos de bater, ofender ou ferir alguém.	0	1	2	3	4
41. Ter vontade de destruir ou partir coisas.	0	1	2	3	4
42. Sentir-se embaraçado/a junto de outras pessoas.	0	1	2	3	4
43. Sentir-se mal no meio das multidões como lojas, cinemas ou assembleias.	0	1	2	3	4
44. Grande dificuldade em sentir-se “próximo/a” de outra pessoa.	0	1	2	3	4

45. Ter ataques de terror ou pânico.	0	1	2	3	4
46. Entrar facilmente em discussão.	0	1	2	3	4
47. Sentir-se nervoso/a quando tem que ficar sozinho/a	0	1	2	3	4
48. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades.	0	1	2	3	4
49. Sentir-se tão desassossegado/a que não consegue manter-se sentado quieto/a.	0	1	2	3	4
50. Sentir que não tem valor.	0	1	2	3	4
51. A impressão de que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitariam de si.	0	1	2	3	4
52. Ter sentimentos de culpa.	0	1	2	3	4
53. Ter a impressão de que alguma coisa não regula bem na sua cabeça.	0	1	2	3	4

Anexo G- Análises de Consistência Interna da *EFNARN*

Análise de Consistência Interna da escala *Prazer-Dor* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Prazer-Dor	α de Cronbach se item for eliminado Prazer-Dor	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
1. Se a vida não for vivida com muita intensidade não vale a pena ser vivida.	4.61	.225	.837	.290	.957
8. Nunca na vida tive momentos de insatisfação	1.98	.526	.807	.533	.956
11. As dores da vida não nos ensinam nada.	1.90	.470	.811	.485	.956
17. É um desperdício de tempo pensar nas coisas desagradáveis da vida.	3.73	.499	.808	.560	.956
20. Sempre que me acontece alguma coisa desagradável tento logo encontrar coisas que me façam sentir bem.	4.95	.160	.838	.216	.957
26. Mesmo que veja benefícios futuros nunca me entrego a algo que não me dê prazer.	3.57	.466	.811	.502	.956
29. Só acontecem coisas más na vida às pessoas que as merecem.	1.92	.621	.800	.570	.956

37. Se fizermos tudo bem na vida nunca temos de passar por situações dolorosas.	2.06	.637	.797	.626	.956
39. Uma vida bem vivida é aquela em que estamos em permanente estado de prazer.	3.58	.500	.808	.533	.956
47. Só as pessoas fracas é que ficam tristes.	1.59	.670	.798	.625	.956
49. Sentir emoções desagradáveis é sinal de mau carácter.	1.73	.649	.800	.610	.956
59. Se ignorarmos as situações dolorosas da vida elas acabam por desaparecer.	2.25	.592	.800	.619	.956

Análise de Consistência Interna da escala *Proximidade-Diferenciação* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Proximidade-Diferenciação	α de Cronbach se item for eliminado Proximidade-Diferenciação	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
2. Devo colocar sempre as necessidades dos outros à frente das minhas.	2.95	.483	.746	.416	.956
9. Faz sentido querer que todas as pessoas gostem de nós.	3.15	.414	.751	.319	.957
12. Por vezes deixo de ser quem sou para que os outros gostem de mim.	2.59	.418	.751	.336	.957
18. Na grande maioria das vezes as decisões das outras pessoas são melhores do que as minhas.	3.03	.478	.746	.396	.956
21. É correto não expressar as nossas opiniões para não magoar as outras pessoas.	3.46	.394	.753	.360	.957
27. Tendo a acreditar que as outras pessoas têm uma perspectiva mais correta dos meus problemas do que eu.	3.00	.475	.745	.458	.956
30. Faz sentido ter dificuldade em estar sozinho.	3.62	.215	.773	.226	.957

38. Uma boa pessoa põe sempre as necessidades das outras pessoas à frente das suas.	2.72	.562	.736	.563	.956
40. Devemos sempre concordar com as opiniões das pessoas que mais gostamos.	2.12	.552	.741	.632	.956
48. Acho que devo expressar sempre tudo o que estou a sentir.	4.03	.195	.776	.306	.957
50. Sinto que as minhas opiniões são sempre as mais corretas.	2.80	.499	.742	.323	.957
58. Faço questão de expressar sempre a minha opinião independentemente dos contextos onde me encontro.	3.97	.224	.772	.405	.956
59. Devemos pôr sempre as nossas necessidades à frente das dos outros.	3.13	.282	.808	.445	.957

Análise de Consistência Interna da escala *Produtividade-lazer* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Produtividade- Lazer	α de Cronbach se item for eliminado Produtividade- Lazer	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
3. Todas as atividades de lazer são uma perda de tempo.	1.70	.476	.743	.466	.956
10. Sem dúvida que o trabalho é sempre a coisa mais importante da vida.	2.78	.457	.743	.470	.956
19. Considero uma perda de tempo dedicar-me a atividades de lazer que não contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e/ou cultural.	2.68	.407	.752	.480	.956
28. O tempo de lazer só deve ser dedicado à paródia.	2.47	.533	.730	.597	.956
31. Todo o meu tempo é dedicado a produzir.	2.88	.500	.737	.570	.956
41. Considero que o valor de uma pessoa estabelece-se exclusivamente pelo que é capaz de produzir.	2.36	.622	.719	.645	.956
51. Para mim os momentos de lazer são francamente mais importantes que os momentos de trabalho	4.45	.158	.793	.323	.957
61. É tão bom nunca ter nada para fazer!	2.72	.430	.748	.419	.956
68. É aceitável faltar a compromissos porque temos coisas mais agradáveis para fazer.	2.32	.525	.733	.545	.956

Análise de Consistência Interna da escala *Controlo/Cooperação*- Cedência no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Controlo- Cedência	α de Cronbach se item for eliminado Controlo- Cedência	Correlação de item- total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
4. Sei que consigo controlar praticamente tudo o que se passa na minha vida.	3.52	.394	.639	.406	.956
13. Só me dedico a tarefas relativamente às quais tenha total controle.	2.96	.352	.649	.465	.956
22. De forma a garantir que tudo corre bem faço o meu trabalho e o dos outros.	3.56	.365	.646	.363	.957
32. Tomo sempre a liderança nas situações do dia a dia.	3.95	.374	.644	.409	.956
42. Quando tenho de trabalhar em grupo e maior controle tiver, melhores resultados se obtêm.	3.73	.549	.596	.499	.956
52. Só gosto de trabalhar em grupo.	2.72	.361	.647	.499	.956
62. Quando partilhámos o controle os resultados que se obtêm são sempre melhores do que quando só nós temos o controle.	4.66	.225	.683	.277	.957
69. Faz sentido, sempre que pudermos, deixar que os outros façam as coisas.	2.48	.321	.656	.489	.956

Análise de Consistência Interna da escala *Autoestima-Autocrítica* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Autoestima-Autocrítica	α de Cronbach se item for eliminado Autoestima-Autocrítica	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
5. Estou tão satisfeito comigo próprio que não antevejo mudar no que quer que seja	3.19	.557	.829	.452	.956
14. Sinto que o mundo seria bem melhor se toda a gente fosse como eu.	3.17	.455	.838	.410	.956
23. Sinto que sou uma pessoa exemplar.	4.78	.457	.837	.292	.957
33. Sinto que tenho todas as características psicológicas que sempre ambicionei ter.	3.83	.537	.831	.385	.957
43. Quando tomo em consideração as minhas características pessoais raramente vejo algo que gostaria	3.21	.627	.824	.604	.956
53. Quando penso na pessoa que sou sinto uma satisfação imensa.	4.68	.445	.837	.216	.957
54. Surpreendo-me agradavelmente quando penso na pessoa que sou.	4.72	.459	.836	.243	.957
63. É praticamente impossível alguém fazer-me uma crítica com a qual eu concorde.	2.41	.548	.830	.676	.956

64. Sinto que quando os outros me criticam é para se defenderem a eles próprios.	2.90	.465	.836	.602	.956
70. Aceitar críticas dos outros é sinal de fraqueza psicológica.	1.66	.477	.836	.597	.956
73. Todas as críticas que me fazem são necessariamente destrutivas.	1.94	.465	.836	.591	.956
76. As críticas que me fazem não têm fundamento.	2.48	.535	.831	.571	.956
78. Reconhecer que faço erros é sinal de fraqueza psicológica.	1.61	.496	.835	.649	.956

Análise de Consistência Interna da escala *Exploração-Tranquilidade* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Exploração-Tranquilidade	α de Cronbach se item for eliminado Exploração-Tranquilidade	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
6. Ajo sempre antes de pensar.	3.43	.303	.855	.374	.957
15. Sinto-me aborrecido com muita facilidade.	3.45	.339	.854	.368	.957

24. Acontece-me deixar de dar atenção a coisas rotineiras que tenho de fazer para ir ao encontro de co	4.05	.460	.848	.427	.956
34. Sou incapaz de passar um fim de semana em casa.	2.94	.441	.850	.436	.956
35. Sei que nunca vou estar satisfeito com o que tenho/alcanço, porque posso sempre ter/alcançar mais e melhor.	4.68	.417	.850	.382	.957
44. Sempre que experimento algo de novo começo logo a pensar na próxima vez que volto a experimentar algo de novo.	3.99	.501	.846	.420	.956
45. Sinto que é uma perda de tempo contemplar a natureza.	1.73	.369	.852	.555	.956
55. Considero-me viciado em experiências novas.	3.50	.558	.843	.516	.956
56. Agrada-me que a minha mente esteja sempre em atividade.	5.05	.393	.851	.367	.957
65. Gosto muito de sentir que tenho sempre coisas para fazer.	5.08	.334	.854	.228	.957
66. As experiências novas são as únicas que têm significado para mim.	2.61	.564	.843	.632	.956
71. As únicas experiências que trazem satisfação são as novas.	2.04	.556	.845	.663	.956
72. Sou incapaz de passar muito tempo sem experiências novas.	3.12	.561	.843	.473	.956
74. Estar sem fazer nada é uma perda de tempo.	3.68	.479	.847	.410	.957

75. A satisfação associada às coisas novas vale mais a pena do que a satisfação associada ao conforto daquilo que já conhecemos.	3.63	.649	.839	.554	.956
77. As coisas novas são sempre melhores que as antigas.	2.68	.640	.841	.653	.956
79. Dificilmente encontro novidade nas coisas antigas.	2.67	.515	.846	.546	.956

Análise de Consistência Interna da escala *Coerência- Incoerência do Self* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Coerência- Incoerência do Self	α de <i>Cronbach</i> se item for eliminado Coerência- Incoerência do Self	Correlação de item-total EFNARN	α de <i>Cronbach</i> se item for eliminado EFNARN
7. Nunca sinto conflitos entre aquilo que penso, sinto e faço.	3.12	.443	.632	.409	.956

16. Nunca sinto emoções contraditórias.	2.79	.560	.600	.526	.956
25. Como tenho receio que as pessoas me achem incoerente tento ser sempre igual em todas as circunstâncias.	3.13	.319	.664	.490	.956
36. Uma pessoa com valor é sempre igual a si própria em todas as circunstâncias.	4.49	.352	.660	.402	.957
46. Nunca ninguém me viu em conflito.	2.58	.389	.646	.531	.956
57. As pessoas que se adaptam a todas as circunstâncias têm um carácter duvidoso.	2.44	.307	.667	.458	.956
67. Nunca tenho dúvidas sobre a pessoa que sou.	3.68	.381	.650	.404	.957

Itens excluídos por escala:

Subescala	Itens Excluídos
A subescala <i>Prazer-Dor</i> perde os itens:	1; 20
A subescala <i>Proximidade-Diferenciação</i> perde os itens:	30; 48; 58
A subescala <i>Produtividade-Lazer</i> perde os itens:	51
A subescala <i>Controlo-Cooperação</i> perde os itens:	62
A subescala <i>Autoestima-Autocrítica</i> perde os itens:	-

A subescala <i>Exploração-Tranquilidade</i> perde os itens:	6
A subescala <i>Coerência-Incoerência do Self</i> perde os itens:	-

Análise de Consistência Interna da escala *Prazer-Dor* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Prazer-Dor	α de Cronbach se item for eliminado Prazer-Dor	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
11. As dores da vida não nos ensinam nada.	1.91	.463	.843	.521	.951
17. É um desperdício de tempo pensar nas coisas desagradáveis da vida.	3.71	.483	.845	.519	.951
26. Mesmo que veja benefícios futuros nunca me entrego a algo que não me dê prazer.	3.58	.457	.847	.469	.951
29. Só acontecem coisas más na vida às pessoas que as merecem.	1.94	.651	.826	.608	.951

37. Se fizermos tudo bem na vida nunca temos de passar por situações dolorosas.	2.06	.668	.823	.666	.950
39. Uma vida bem vivida é aquela em que estamos em permanente estado de prazer.	3.55	.446	.848	.442	.952
47. Só as pessoas fracas é que ficam tristes.	1.60	.743	.820	.742	.950
49. Sentir emoções desagradáveis é sinal de mau caráter.	1.76	.725	.821	.745	.950
59. Se ignorarmos as situações dolorosas da vida elas acabam por desaparecer.	2.27	.627	.827	.626	.950

Análise de Consistência Interna da escala *Proximidade-Diferenciação* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Proximidade-Diferenciação	α de Cronbach se item for eliminado Proximidade-Diferenciação	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
2. Devo colocar sempre as necessidades dos outros à frente das minhas.	2.97	.522	.785	.429	.952
9. Faz sentido querer que todas as pessoas gostem de nós.	3.16	.439	.797	.404	.952
12. Por vezes deixo de ser quem sou para que os outros gostem de mim.	2.55	.491	.788	.490	.951

18. Na grande maioria das vezes as decisões das outras pessoas são melhores do que as minhas.	3.02	.544	.783	.523	.951
21. É correto não expressar as nossas opiniões para não magoar as outras pessoas.	3.50	.506	.787	.431	.952
27. Tendo a acreditar que as outras pessoas têm uma perspectiva mais correta dos meus problemas do que eu.	3.02	.494	.788	.529	.951
38. Uma boa pessoa põe sempre as necessidades das outras pessoas à frente das suas.	2.74	.591	.775	.588	.951
40. Devemos sempre concordar com as opiniões das pessoas que mais gostamos.	2.14	.539	.784	.713	.950
50. Sinto que as minhas opiniões são sempre as mais corretas.	2.82	.410	.799	.585	.951

Análise de Consistência Interna da escala *Produtividade-Lazer* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Produtividade-Lazer	α de Cronbach se item for eliminado Produtividade-Lazer	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
3. Todas as atividades de lazer são uma perda de tempo.	1.71	.523	.740	.513	.951

10. Sem dúvida que o trabalho é sempre a coisa mais importante da vida.	2.79	.477	.747	.510	.951
19. Considero uma perda de tempo dedicar-me a atividades de lazer que não contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e/ou cultural.	2.71	.411	.762	.468	.951
28. O tempo de lazer só deve ser dedicado à paródia.	2.48	.520	.738	.626	.950
41. Considero que o valor de uma pessoa estabelece-se exclusivamente pelo que é capaz de produzir.	2.37	.656	.710	.706	.950
61. É tão bom nunca ter nada para fazer!	2.73	.407	.763	.502	.951
68. É aceitável faltar a compromissos porque temos coisas mais agradáveis para fazer.	2.32	.501	.742	.594	.951

Análise de Consistência Interna da escala *Controlo-Cooperação* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Controlo-Cooperação	α de Cronbach se item for eliminado Controlo-Cooperação	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
13. Só me dedico a tarefas relativamente às quais tenha total controle.	2.95	.390	.568	.562	.951

22. De forma a garantir que tudo corre bem faço o meu trabalho e o dos outros.	3.58	.405	.559	.384	.952
42. Quando tenho de trabalhar em grupo e maior controle tiver, melhores resultados se obtém.	3.77	.460	.527	.447	.952
52. Só gosto de trabalhar em grupo.	2.70	.329	.596	.515	.951
69. Faz sentido, sempre que pudermos, deixar que os outros façam as coisas.	2.48	.313	.603	.474	.951

Análise de Consistência Interna da escala *Autoestima-Autocrítica* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Autoestima-Autocrítica	α de Cronbach se item for eliminado Autoestima-Autocrítica	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
63. É praticamente impossível alguém fazer-me uma crítica com a qual eu concorde.	2.406	.732	.866	.737	.950
64. Sinto que quando os outros me criticam é para se defenderem a eles próprios.	2.900	.645	.885	.595	.951

70. Aceitar críticas dos outros é sinal de fraqueza psicológica.	1.686	.746	.866	.704	.950
73. Todas as críticas que me fazem são necessariamente destrutivas.	1.961	.733	.866	.684	.950
76. As críticas que me fazem não têm fundamento.	2.511	.698	.872	.570	.951
78. Reconhecer que faço erros é sinal de fraqueza psicológica.	1.603	.741	.868	.736	.950

Análise de Consistência Interna da escala *Exploração-Tranquilidade* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Exploração-Tranquilidade	α de Cronbach se item for eliminado Exploração-Tranquilidade	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
15. Sinto-me aborrecido com muita facilidade.	3.43	.408	.635	.419	.952
35. Sei que nunca vou estar satisfeito com o que tenho/alcanço, porque posso sempre ter/alcançar mais e melhor.	4.70	.354	.659	.329	.952

45. Sinto que é uma perda de tempo contemplar a natureza.	1.75	.426	.634	.664	.950
71. As únicas experiências que trazem satisfação são as novas.	2.03	.423	.634	.693	.950
74. Estar sem fazer nada é uma perda de tempo.	3.71	.372	.656	.341	.953
79. Dificilmente encontro novidade nas coisas antigas.	2.66	.546	.598	.609	.951

Análise de Consistência Interna da escala *Coerência-Incoerência* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Coerência-Incoerência do Self	α de Cronbach se item for eliminado Coerência-Incoerência do Self	Correlação de item-total EFNARN	α de Cronbach se item for eliminado EFNARN
25. Como tenho receio que as pessoas me achem incoerente tento ser sempre igual em todas as circunstâncias.	3.14	.341	.419	.562	.951
46. Nunca ninguém me viu em conflito.	2.61	.333	.432	.536	.951

57. As pessoas que se adaptam a todas as circunstâncias têm um carácter duvidoso.	2.46	.340	.420	.489	.951
---	------	------	------	------	------

Itens excluídos por escala:

Subescala	Itens Excluídos
A subescala <i>Prazer-Dor</i> perde os itens:	8
A subescala <i>Proximidade-Diferenciação</i> perde os itens:	-
A subescala <i>Produtividade-Lazer</i> perde os itens:	31
A subescala <i>Controlo-Cooperação</i> perde os itens:	4; 32
A subescala <i>Autoestima-Autocrítica</i> perde os itens:	4; 14; 23; 33; 43; 53; 54
A subescala <i>Exploração-Tranquilidade</i> perde os itens:	24; 34; 44; 55; 56; 65; 66; 72; 75; 77
A subescala <i>Coerência-Incoerência do Self</i> perde os itens:	7; 16; 36; 67

Anexo H- Correlações entre os itens da *EFNARN* e a *ERSN-43*

Correlações itens Autoestima/Autocrítica e polaridades correspondentes da ERSN-43

Item	Autoestima/Autocrítica (ERSN-43)	ERSN-43	M
5- Estou tão satisfeito comigo próprio que não antevejo mudar no que quer que seja	.351**	.338**	3,21
14- Sinto que o mundo seria bem melhor se toda a gente fosse como eu.	.114	-.040	3,19
23- Sinto que sou uma pessoa exemplar.	.353**	.266**	4,76
33- Sinto que tenho todas as características psicológicas que sempre ambicionei ter.	.401**	.361**	3,84
43- Quando tomo em consideração as minhas características pessoais raramente vejo algo que gostaria de modificar	.250**	.157*	3,23
53- Quando penso na pessoa que sou sinto uma satisfação imensa.	.642**	.593**	4,68
54- Surpreendo-me agradavelmente quando penso na pessoa que sou.	.576**	.535**	4,74
63- É praticamente impossível alguém fazer-me uma crítica com a qual eu concorde.	-.137*	-.204**	2,41
64- Sinto que quando os outros me criticam é para se defenderem a eles próprios.	-.156*	-.197**	2,90
70- Aceitar críticas dos outros é sinal de fraqueza psicológica.	-.190**	-.217**	1,69
73- Todas as críticas que me fazem são necessariamente destrutivas.	-.295**	-.318**	1,96

76- As críticas que me fazem não têm fundamento.	-.185**	-.202**	2,51
78- Reconhecer que faço erros é sinal de fraqueza psicológica.	-.206**	-.236**	1,60

Correlações itens Coerência/Incoerência e polaridades correspondentes da ERSN-43

Item	Coerência/Incoerência (ERSN-43)	ERSN-43	M
7- Nunca sinto conflitos entre aquilo que penso, sinto e faço.	.180**	151*	3,12
16- Nunca sinto emoções contraditórias.	.114	.023	2,77
25- Como tenho receio que as pessoas me achem incoerente tento ser sempre igual em todas as circunstâncias	-.234**	-.266**	3,14
36- Uma pessoa com valor é sempre igual a si própria em todas as circunstâncias.	.074	0.67	4,47
46- Nunca ninguém me viu em conflito.	-.046	-.079	2,61
57- As pessoas que se adaptam a todas as circunstâncias têm um carácter duvidoso.	-.146*	-.184**	2,46
67- Nunca tenho dúvidas sobre a pessoa que sou.	.290**	.278**	3,67

Correlações itens Exploração/Tranquilidade e polaridades correspondentes da ERSN-

Item	Exploração/Tranquilidade (ERSN-43)	ERSN-43	M
15- Sinto-me aborrecido com muita facilidade.	-.357**	-.432**	3,43
24- Acontece-me deixar de dar atenção a coisas rotineiras que tenho de fazer para ir ao encontro de coisas novas.	.345**	.220**	4,06
34- Sou incapaz de passar um fim de semana em casa.	.084	.002	2,93
35- Sei que nunca vou estar satisfeito com o que tenho/alcanço, porque posso sempre ter/alcançar mais e melhor.	-.115	-.158*	4,70
44- Sempre que experimento algo de novo começo logo a pensar na próxima vez que volto a experimentar algo de novo.	.152*	.065	3,99
45- Sinto que é uma perda de tempo contemplar a natureza.	-.186**	-.196**	1,75
55- Considero-me viciado em experiências novas.	.358**	.205**	3,48
56- Agrada-me que a minha mente esteja sempre em atividade.	.379**	.367**	5,06
65- Gosto muito de sentir que tenho sempre coisas para fazer	.264**	.176**	5,07
66- As experiências novas são as únicas que têm significado para mim	.071	-.058	2,62
71- As únicas experiências que trazem satisfação são as novas.	-.056	-.156*	2,03
72- Sou incapaz de passar muito tempo sem experiências novas.	.025	-.078	3,12
74- Estar sem fazer nada é uma perda de tempo.	-.135*	-.189**	3,71

75- A satisfação associada às coisas novas vale mais a pena do que a satisfação associada ao conforto daquilo que já conhecemos.	.187**	.081	3,63
77- As coisas novas são sempre melhores que as antigas.	.063	-.018	2,68
79- Dificilmente encontro novidade nas coisas antigas.	-.178*	-.238**	2,66

**Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação
das Necessidades - EFNARN-45
(Mourão, Moniz, & Vasco, 2019)**

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

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

	Discordo				Concordo			
1. Devo colocar sempre as necessidades dos outros à frente das minhas.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Todas as atividades de lazer são uma perda de tempo.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Faz sentido querer que todas as pessoas gostem de nós.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Sem dúvida que o trabalho é sempre a coisa mais importante da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. As dores da vida não nos ensinam nada.	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Por vezes deixo de ser quem sou para que os outros gostem de mim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Só me dedico a tarefas relativamente às quais tenha total controle.	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Sinto-me aborrecido com muita facilidade.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. É um desperdício de tempo pensar nas coisas desagradáveis da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Na grande maioria das vezes as decisões das outras pessoas são melhores do que as minhas.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Considero uma perda de tempo dedicar-me a atividades de lazer que não contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e/ou cultural.	1	2	3	4	5	6	7	8
12. É correto não expressar as nossas opiniões para não magoar as outras pessoas.	1	2	3	4	5	6	7	8

13. De forma a garantir que tudo corre bem faço o meu trabalho e o dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
14. Como tenho receio que as pessoas me achem incoerente tento ser sempre igual em todas as circunstâncias.	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Mesmo que veja benefícios futuros nunca me entrego a algo que não me dê prazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Tendo a acreditar que as outras pessoas têm uma perspetiva mais correta dos meus problemas do que eu.	1	2	3	4	5	6	7	8
17. O tempo de lazer só deve ser dedicado à paródia.	1	2	3	4	5	6	7	8
18. Só acontecem coisas más na vida às pessoas que as merecem.	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Sei que nunca vou estar satisfeito com o que tenho/alcanço, porque posso sempre ter/alcançar mais e melhor	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Se fizermos tudo bem na vida nunca temos de passar por situações dolorosas.	1	2	3	4	5	6	7	8
21. Uma boa pessoa põe sempre as necessidades das outras pessoas à frente das suas.	1	2	3	4	5	6	7	8
22. Uma vida bem vivida é aquela em que estamos em permanente estado de prazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
23. Devemos sempre concordar com as opiniões das pessoas que mais gostamos.	1	2	3	4	5	6	7	8
24. Considero que o valor de uma pessoa estabelece-se exclusivamente pelo que é capaz de produzir.	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Quando tenho de trabalhar em grupo e maior controle tiver, melhores resultados se obtém.	1	2	3	4	5	6	7	8

26. Sinto que é uma perda de tempo contemplar a natureza.	1	2	3	4	5	6	7	8
27. Nunca ninguém me viu em conflito.	1	2	3	4	5	6	7	8
28. Só as pessoas fracas é que ficam tristes.	1	2	3	4	5	6	7	8
29. Sentir emoções desagradáveis é sinal de mau carácter.	1	2	3	4	5	6	7	8
30. Sinto que as minhas opiniões são sempre as mais corretas.	1	2	3	4	5	6	7	8
31. Só gosto de trabalhar em grupo.	1	2	3	4	5	6	7	8
32. As pessoas que se adaptam a todas as circunstancias têm um carácter duvidoso.	1	2	3	4	5	6	7	8
33. Se ignorarmos as situações dolorosas da vida elas acabam por desaparecer.	1	2	3	4	5	6	7	8
34. É tão bom nunca ter nada para fazer!	1	2	3	4	5	6	7	8
35.. É praticamente impossível alguém fazer-me uma crítica com a qual eu concorde.	1	2	3	4	5	6	7	8
36. Sinto que quando os outros me criticam é para se defenderem a eles próprios.	1	2	3	4	5	6	7	8
37.É aceitável faltar a compromissos porque temos coisas mais agradáveis para fazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
38. Faz sentido, sempre que pudermos, deixar que os outros façam as coisas.	1	2	3	4	5	6	7	8

39. Aceitar críticas dos outros é sinal de fraqueza psicológica.	1	2	3	4	5	6	7	8
40. As únicas experiências que trazem satisfação são as novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
41. Todas as críticas que me fazem são necessariamente destrutivas.	1	2	3	4	5	6	7	8
42. Estar sem fazer nada é uma perda de tempo.	1	2	3	4	5	6	7	8
43. As críticas que me fazem não têm fundamento.	1	2	3	4	5	6	7	8
44. Reconhecer que faço erros é sinal de fraqueza psicológica.	1	2	3	4	5	6	7	8
45. Dificilmente encontro novidade nas coisas antigas.	1	2	3	4	5	6	7	8

Composição das subescalas da *EFNARN*

Escala	Itens
Prazer/Dor	5, 9, 15, 18, 20, 22, 28, 29, 34
Proximidade/Diferenciação	1, 3, 6, 10, 12, 16, 21, 23, 30
Produtividade/Lazer	2, 4, 11, 17, 24, 37
Controlo/Cedência	7, 13, 25, 31, 38
Autoestima/Autocrítica	35, 36, 39, 41, 43, 44
Exploração/Tranquilidade	6, 19, 26, 40, 42, 45
Coerência/Incoerência	14, 27, 32, 33

Anexo J- Conceitos Operacionais das polaridades dialéticas da *EFNARN*

Anexo J- Resultados Estatísticos da Investigação paralela

Correlações entre formas não adaptativas de regulação e as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN-43

	N	Prazer	Dor	Proximida- -de	Diferencia- ção	Produtivi- -dade	Lazer	Contro- -lo	Cedên- -cia
P/D	229	-.160*	-.234**	-.245**	-.033	-.028	-.131*	-.175**	-.167*
Px/Df	229	-.351**	-.248**	-.323**	-.317**	-.249**	-.240**	-.245**	-.215**
P/L	229	-.237**	-.232**	-.295**	-.175**	-.140*	-.207**	-.188**	-.204
C/C	229	-.248**	-.100	-.296**	-.170*	-.033	-.135*	-.185**	-.148*
EFNARN	229	-.342**	-.255**	-.384**	-.229**	-.163*	-.281**	-.280**	-.257**

	N	P/D	Px/D	P/L	C/C	ERNS-43
P/D	229	-.151*	-.158*	-.074	-.183*	-.144*
Px/D	229	-.337**	-.389**	-.268**	-.273**	-.341**
P/L	229	-.225*	-.288**	-.174*	-.223*	-.230**
C/C	229	-.164*	-.261**	-.081	-.182**	-.189**
EFNARN	229	-.307**	-.361**	-.228*	-.302**	-.332**

Correlações entre *Formas Não Adaptativas de Regulação, Bem-Estar e Distress*

Psicológico

	N	Bem-Estar	<i>Distress</i> psicológico
Prazer/Dor	229	-.025	-.010

Proximidade/Diferenciação	229	.179**	.172**
Produtividade/Lazer	229	.112	.082
Controlo/Cedência	229	.131*	.079

Correlações entre *Formas Não Adaptativas de Regulação e Sintomatologia*

	N	Bem-Estar	<i>Distress</i> psicológico
Prazer/Dor	229	-.036	-.019
Proximidade/Diferenciação	229	-.232**	.159*
Produtividade/Lazer	229	-.159*	.058
Controlo/Cedência	229	-.143*	.055

Correlações das *Discrepâncias das Necessidades psicológicas e polaridades da EFNARN*

	Prazer/Dor
Discrepância Prazer - Dor	-.029
	Proximidade/Diferenciação
Discrepância Proximidade - Diferenciação	-.008
	Produtividade/Lazer
Discrepância Produtividade - Lazer	.017
	Controlo/Cedência

Discrepância Controlo - Cedência	-0.083
----------------------------------	--------

Correlações entre valores altos e valores baixos na *EFNARN* e regulação da satisfação das necessidades das polaridades da ERSN-43

	Prazer/Dor	Prazer	Dor
Baixos polaridades P/D	-.120	-.130	-.240**
Altos polaridade P/D	.153	.003	.216

	Proximidade/Diferenciação	Proximidade	Diferenciação
Baixos polaridade Px/Df	-.352**	-.301**	-.289**
Altos polaridade Px/Df	-.099	-.145	.188

	Produtividade/Lazer	Produtividade	Lazer
Baixos polaridade P/L	-.153*	-.089	-.220**
Altos polaridade P/L	.642*	.502	.730*

	Controlo/Cedência	Controlo	Cedência
Baixos polaridade C/C	-.177*	-.179*	-.150*
Altos polaridade C/C	.037	-.024	.121