



Maria Isabel Pina de Albuquerque Andrade Matos

## TRAÇOS DISPOSICIONAIS E PROJECTOS PESSOAIS. O DIÁLOGO ENTRE O “TER” E O “FAZER” DA PERSONALIDADE NA PRODUÇÃO DO BEM-ESTAR DOS PROFESSORES.

Tese de Doutoramento em Psicologia, na especialidade de Psicologia do Desenvolvimento orientada pela Professora Doutora Margarida Pedroso de Lima e pelo Professor Doutor Brian Little e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Setembro de 2014



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



# **Traços disposicionais e projectos pessoais.**

**O diálogo entre o “ter” e o “fazer” da  
personalidade na produção do bem-estar dos  
professores**

**Maria Isabel Pina de Albuquerque Andrade Matos**

**Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação  
Universidade de Coimbra, Setembro de 2014**



Maria Isabel Pina de Albuquerque Andrade Matos

2014

**Traços disposicionais e projectos pessoais.  
O diálogo entre o “ter” e o “fazer” da personalidade  
na produção do bem-estar dos professores**

Dissertação de Doutoramento em Psicologia, na área de especialização em Psicologia do Desenvolvimento apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, sob orientação da Professora Doutora Margarida Pedroso de Lima e co-orientação do Professor Doutor Brian R. Little



Capa: *La Joie de Vivre*, Pablo Picasso, 1946

« *La Joie de vivre* » évoque par son thème tout à la fois la paix mondiale et le bonheur personnel retrouvés. Dans ce paysage méditerranéen éternel d'Antipolis (nom grec d'Antibes) et de l'Arcadie où un voilier pêche ou voyage et où une chèvre sourit, le temps du récit est un temps mythique, un âge d'or, un temps de bonheur idyllique qui entraîne toute la création à l'unisson dans le plaisir de vivre, la musique, la danse, la sensualité. Tout à la fois pastorale et bacchanale, la scène réunit devant l'infini du monde, la paix et l'atteinte du bonheur moral et physique dans l'énergie. Les figures évoquent l'Antiquité par le thème, par la nymphe, les figures hybrides et les instruments (retirado de <http://artplastoc.blogspot.pt>)



*Ao João Carlos pela pessoa que sou,  
aos meus filhos, Marcela, João e Carlos, pelo tanto que me têm dado,  
aos meus irmãos, Ana, Carlos e Alzira, pelo amor que nos une,  
ao meu sobrinho João e às minhas sobrinhas  
Inês, Beatriz, Ana Carolina, Maria Inês, Maria Carolina  
pelo tanto que lhes quero.*

*À minha mãe que me ensinou que a vida é ter projectos  
e ao meu pai que me deu valores essenciais para os viver.*



À Professora Doutora Margarida Pedroso de Lima



### **Que somos nós**

Que somos nós senão o que fazemos?  
Que somos nós senão o breve traço  
da vida que deixamos passo a passo  
e é já sombra de sombra onde morremos?

Que somos nós se não permanecemos  
no por nós transformado neste espaço?  
Que serei eu senão só o que faço  
e é tão pouco no tempo em que não temos

para viver senão o tempo de  
transformar neste tempo e neste espaço  
a vida em que não somos mais que

o sol do que fazemos. Porque o mais  
é já sombra de sombra e o breve traço  
de quem passamos para nunca mais.

Manuel Alegre, *O canto e as armas*, 1967

## **Agradecimentos**

Este meu projecto pessoal de tentar compreender as relações entre a pessoa que somos e o nosso bem-estar é resultado não só do meu investimento pessoal mas, igualmente, fruto do trabalho e do apoio de muitas outras pessoas que comigo partilham “este tempo e este espaço” “da vida que deixamos passo a passo”, procurando, de algum modo, “transformar” e “permanecer” “naquilo que fazemos” rumo ao “sol”.

As minhas primeiras palavras de agradecimento são para a Professora Doutora Margarida Pedroso de Lima pelo ser humano que é. A sua congruência entre os valores e princípios que abraça e o seu modo de viver a vida e o mundo com os outros, tem sido, ao longo destes já tantos anos de um caminho trilhado em comum, a maior inspiração para o meu crescimento pessoal. Como orientadora deste trabalho, a sua inteligência estimulante, o seu conhecimento científico, ao qual sempre atribui o significado de melhorar da vida das pessoas e de melhorar o mundo, a sua disponibilidade, o seu acompanhamento e sua orientação cuidada e próxima foram decisivos para finalização desta meta. Por outro lado, foram a sua sabedoria, a sua compreensão, a sua amizade, os seus reforços, a sua aceitação da minha pessoa, a sua atitude compassiva, a sua genuidade, o calor humano que imprime à sua relação com os outros que mantiveram o meu compromisso com este projecto pessoal, que, sendo de longa duração, teve momentos de elevada realização, de entusiasmo e de alegria, mas também algumas vicissitudes inerentes a todos os projectos e a todas as vidas. A gratidão que sinto pelo que recebi está muito para além daquilo que as palavras podem expressar.

I would like to extend my deepest gratitude to Professor Brian Little. The distance of an entire ocean was not an obstacle for me to receive the benefits of your deep scientific knowledge on the relationships between personality and well-being. Also, in the few times we met, but in the many emails we exchanged, you have always encouraged me and cheered me to keep going, and acknowledged the “importance” of the research project I was developing. Not even the fact that we communicated in writing, and in a language that is not mine, could hide your genuine interest in my work and in my person.

Não posso, nesta etapa importante da minha vida em termos académicos, deixar de referir o meu reconhecimento sentido ao todos os Professores da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra que possibilitaram o engrandecimento do meu saber. Este trabalho também é fruto do seu trabalho e da sua amizade.

Um grande agradecimento para a minha amiga Cláudia Figueiredo de quem me socorri tantas vezes em “desespero estatístico” e de quem sempre recebi uma ajuda preciosa, amizade e carinho sem limites. Conseguiu sempre atenuar as minhas angústias e iluminar as minhas dúvidas.

Para a Ana Albuquerque, um muito obrigado pela revisão do uso escrito da nossa língua materna que ela tão bem domina. Depois de mais de duzentas mil palavras escritas, começamos a ter dificuldade em fazer uma utilização apropriada da língua de Camões e de Pessoa. Só uma grande amizade, como a que nos tem unido ao longo do anos, me permitiu a ousadia de pedir tal trabalho e a ela ter o alento para o fazer.

Aos Directores da Escolas e dos Agrupamento de Escolas, e aos Professores que participaram na investigação fica aqui o meu sincero reconhecimento pela vossa colaboração. Este projecto não se podia ter realizado sem a mesma. Ele também é vosso.

Não posso deixar de referir todos os meus colegas do Agrupamento de Escolas e, muito especialmente, os colegas do primeiro ciclo, pelo convívio fraterno que sustenta as nossas vidas, nem sempre fáceis, de professores, mas sempre renovadas em cada ano lectivo que começa e em cada turma e criança ou jovem que ajudamos a educar.

Um grande obrigada pela amizade, pelo interesse, pelo afecto e pelo apoio aos amigos e amigas de sempre e para sempre. São as cumplicidades da nossa amizade, a alegria das nossas gargalhadas e o sal das nossas lágrimas que temperam “o breve traço” da nossa existência simultânea “neste tempo e neste espaço”.

Um agradecimento especial aos meus filhos Marcela, João e Carlos, cada um, à sua maneira, foram decisivos para este trabalho, não apenas pelos contributos objectivos que deram mas, e sobretudo, porque tem sido muito enriquecedor ser vossa mãe, ver o mundo pelos vossos olhos e compreendê-lo pelas vossas palavras e sentir que “permanecemos” em vós na “vida que deixamos passo a passo” .

Ao João Carlos pelo apoio sem limites nos meus projectos e pelo orgulho que tem nas minhas realizações. Obrigada pelo “sol” que trazes às nossas vidas.

## **Índice abreviado**

**Introdução, 1**

### **PARTE I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO, 7**

**Capítulo 1 – Personalidade, 9**

**Capítulo 2 - Bem-estar, 103**

### **PARTE II. ESTUDOS EMPÍRICOS, 195**

**Capítulo 3 - Objectivos da investigação, 197**

**Capítulo 4 - Metodologia geral, 207**

**Capítulo 5 - Personalidade e bem-estar: Validade e fidedignidade dos instrumentos de medida, 217**

Estudo I. Factorial validity of the NEO Five-Factor Inventory: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers, sample,

Estudo I. Factorial validity and psychometrics characteristics of Personal Projects Analysis: Principal component analysis in Portuguese sample

Estudo III. Subjective well-being structure: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample

IV. Pursuing a better understanding of psychological well-being: Confirmatory factor analyses in a Portuguese sample. Manuscript submitted for publication.

**Capítulo 6 - Personalidade e bem-estar: A especificidade dos detalhes, 287**

Estudo V. Something beyond the five factors: The power of facets in the prediction of psychological well-being

Estudo VI. Personality and Subjective well-being: What hides behind global analyses?

**Capítulo 7 - O impacto dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico, 333**

Estudo VII. The influence of personal projects factors on hedonic and eudaimonic well-being: Similarities or differences in the human flourishing?

Estudo VIII. Be happy and/or personal growth and development? Personal action features in the understanding of linkages between subjective and psychological well-being

**Capítulo 8 - Factores cognitivos e afectivos dos projectos pessoais como mediadores da relação da personalidade com o bem-estar subjectivo, 381**

Estudo IX. The interplay among levels of personality: The mediator effect of personal projects between big five and subjective well-being

Estudo X. Bad is strong than good in our pursuits? Exploring the mediating role of affectivity toward personal projects on the relationship between five personality domains and subjective well-being

**Capítulo 9 - O conteúdo dos projectos pessoais como moderador da relação dos traços de personalidade com o bem-estar subjectivo e com o bem-estar psicológico, 427**

Estudo XI. Work matters. Work personal projects and the idiosyncratic linkage between traits, eudaimonic and hedonic well-being

**Capítulo 10 - Síntese e notas conclusivas, 459**

**Referências bibliográficas, 509**



## Índice

Resumo .....	xxi
Thesis Abstract .....	xxiii
Lista of Publicações .....	xxv
Introdução .....	1
<b>I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....</b>	<b>7</b>
<i>Capítulo 1 – Personalidade .....</i>	<i>9</i>
Introdução ao capítulo .....	13
1.1. O estudo da pessoa como um todo .....	17
1.1.1. A proposta de Dan P. McAdams para o estudo da personalidade .....	18
1.1.1.1. Uma estrutura para o estudo da personalidade: Traços disposicionais, adaptações características e narrativas de vida integradoras .....	20
A marca disposicional da personalidade - nível 1 .....	21
As adaptações características da personalidade - nível 2 .....	22
As narrativas de vida integradoras - nível 3 .....	22
1.1.2. Os princípios integradores do modelo .....	23
Apreciação crítica .....	25
1.2. O modelo dos cinco grandes factores de personalidade (Five Factor Model – FFM): A nossa individualidade nas disposições mais básicas, amplas e duradouras da personalidade .....	27
1.2.1. Os traços de personalidade na origem do modelo dos cinco factores de personalidade .....	28
1.2.1.1. A abordagem lexical: A linguagem natural e as análises factoriais na origem dos cinco factores de personalidade .....	29
1.2.1.2. O papel dos questionários de personalidade na emergência do modelo dos cinco factores .....	31
1.2.2. O modelo dos cinco factores de personalidade: Dimensões básicas que definem as diferenças individuais .....	33
1.2.2.1. A procura de uma etiologia para as diferenças nos traços de personalidade .....	33
1.2.2.2. Caracterização dos cinco factores de personalidade .....	35
O neuroticismo .....	35
A extroversão .....	37
A abertura à experiência .....	39
A amabilidade .....	41
A conscienciosidade .....	43
1.2.3. A estrutura e organização do modelo: Os factores e as suas facetas .....	46
1.2.3.1. As facetas do neuroticismo .....	48
1.2.3.2. As facetas da extroversão .....	49
1.2.3.3. As facetas da abertura à experiência .....	50
1.2.3.4. As facetas da amabilidade .....	52
1.2.3.5. As facetas da conscienciosidade .....	53
Apreciação crítica .....	54
1.3. Os projectos pessoais: Entre os traços de personalidade e a ecologia complexa das nossas vidas .....	57
1.3.1. O travejamento conceptual dos projectos pessoais .....	57
Murray: Um conjunto de acções prolongadas no tempo e contextualizadas .....	58

Psicologia conativa: Intenção e volição nas acções pessoais .....	58
Kelly: Construções pessoais e singulares acerca dos acontecimentos no mundo circundante.....	59
A ecologia social: A acção embebida nos contextos de vida.....	60
1.3.2. Os projectos pessoais: As nossas persecuções idiossincráticas face às complexidades da vida.....	62
1.3.3. “Havings” “doings” “beings”: Os projectos pessoais como unidades integradoras em busca de uma ciência da personalidade.....	63
1.3.4. Uma abordagem metodológica focada nas transacções pessoa-ambiente.....	66
Pressuposto construtivista: Os sujeitos como construtores da sua experiência .....	67
Pressuposto contextualista: As acções dos sujeitos ecologicamente situadas .....	68
Pressuposto conativo: A intencionalidade dos projectos pessoais.....	69
Pressuposto conciliador: A característica integradora dos projectos pessoais.....	71
1.3.5. Unidades de análise que decorrem da metodologia avaliação dos projectos pessoais	73
1.3.5.1. A explicitação dos nossos projectos: Em que acções estamos nós embrenhados?	73
Unidades de análise proporcionadas pelo módulo 1 .....	74
Peso dos projectos.....	74
Conteúdo e frequência das categorias de projectos .....	74
Análise linguística do conteúdo e sintaxe da descrição dos projectos .....	75
Categorias problemáticas .....	76
Equilíbrio entre categorias de projectos.....	76
1.3.5.2. A classificação de projectos pessoais: O que pensamos e o que sentimos sobre o que fazemos? .....	76
Unidades de análise proporcionadas pelo módulo 2.....	78
Significado .....	79
Manejabilidade.....	79
Partilha.....	79
Afecto positivo e afecto negativo.....	80
1.3.5.3. As matrizes de impacto cruzado: Facilitação ou frustração dos nossos projectos pelo contexto? .....	81
Unidades de análise proporcionadas pelos módulos 3 e 4 .....	81
1.3.5.4. A hierarquização de projectos: Como estão organizados os nossos projectos?.....	82
Unidades de análise proporcionadas pelo módulo 5 .....	82
1.3.5.5. A avaliação dos projectos fundamentais: Quais os projectos que são fulcrais nas nossas vidas? .....	82
Unidades de análise proporcionadas pelo módulo 6 .....	83
1.3.6. O modelo socio-ecológico do desenvolvimento humano: O papel da acção intencional nas transacções entre pessoas e contextos .....	83
Apreciação crítica .....	89
1.4. Desenvolvimento da personalidade na adultez: Estabilidade e/ou mudança? .....	91
1.4.1. O desenvolvimento da personalidade na teoria dos cinco factores.....	93
1.4.2. O desenvolvimento da personalidade na perspectiva de McAdams .....	94
A adultez emergente .....	96
Os pontos de ruptura da meia-idade.....	97
1.4.3. Desenvolvimento positivo da personalidade: A contribuição do modelo de desenvolvimento coextensivo à duração da vida. ....	98
Apreciação crítica .....	100

Sumário do capítulo .....	102
<b>Capítulo 2 – Bem-estar .....</b>	<b>103</b>
Introdução ao capítulo.....	107
2.1. Bem-estar subjectivo: Estar satisfeito com a vida e experimentar emoções positivas .....	113
2.1.1. A importância do bem-estar subjectivo .....	114
2.1.2. Bem-estar subjectivo: Uma área de investigação em busca de uma teoria? .....	119
2.1.3. O bem-estar subjectivo: Pensar e sentir que a vida corre bem .....	126
A satisfação com a vida .....	127
O afecto positivo e o afecto negativo.....	128
A estrutura do bem-estar subjectivo .....	129
2.1.4. Personalidade e bem-estar subjectivo.....	132
Os traços disposicionais e o bem-estar subjectivo.....	133
Facetas dos cinco factores e bem-estar subjectivo.....	140
Metas, constructos de acção pessoal e o bem-estar subjectivo .....	141
Os projectos pessoais .....	143
Traços disposicionais, projectos pessoais e bem-estar subjectivo.....	146
Apreciação crítica .....	148
2.2. Bem-estar psicológico: O ser humano em busca da perfectibilidade .....	151
2.2.1. A importância do bem-estar psicológico .....	153
2.2.2. Bem-estar psicológico: Enquadramento teórico .....	157
2.2.3. Bem-estar psicológico: O construto e suas dimensões .....	164
Aceitação de si .....	165
Relações positivas com outros.....	165
Crescimento pessoal.....	166
Objectivos de vida.....	166
Domínio do meio.....	167
Autonomia.....	167
A estrutura do bem-estar do psicológico .....	168
2.2.4. Personalidade e bem-estar psicológico .....	171
Os traços disposicionais e o bem-estar psicológico .....	172
Facetas dos cinco factores e bem-estar psicológico.....	175
Metas, constructos de acção pessoal e o bem-estar psicológico .....	176
Os projectos pessoais e o bem-estar psicológico .....	177
Traços disposicionais, projectos pessoais e bem-estar psicológico.....	178
Apreciação crítica .....	179
2.3. Bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico: A (in)definição em torno da sua relação. ..	181
2.3.1. Duas tradições filosóficas, dois tipos de bem-estar .....	182
2.3.2. A(s) arquitectura(s) da relação entre bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico..	183
2.3.3. Em busca de caminhos integradores.....	186
Apreciação crítica .....	191
Sumário do capítulo .....	193
<b>II ESTUDOS EMPÍRICOS .....</b>	<b>195</b>
<b>Capítulo 3 – Objectivos da investigação.....</b>	<b>197</b>
Introdução ao capítulo.....	201
3.1. Objectivos gerais .....	201

3.2. Objectivos específicos .....	202
Sumário do capítulo .....	206
<i>Capítulo 4 – Metodologia geral .....</i>	<i>207</i>
Introdução ao capítulo .....	211
4.1. Plano do estudo .....	211
4.2. Sujeitos .....	211
4.3. Procedimento .....	214
4.4. Instrumento .....	215
4.5. Análises estatísticas .....	215
Sumário do capítulo .....	216
<i>Capítulo 5 – Personalidade e bem-estar: Validade e fidedignidade dos instrumentos de medida .....</i>	<i>217</i>
Introdução ao capítulo .....	221
Estudo I – Factorial validity of the NEO Five-Factor Inventory: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers’ sample .....	223
Abstract .....	225
Introduction .....	227
Method .....	230
Results .....	231
Discussion .....	236
Estudo II – Factorial validity and psychometric characteristics of Personal Projects Analysis: Principal component analysis in a Portuguese sample .....	239
Abstract .....	241
Introduction .....	243
Method .....	246
Measures .....	246
Results .....	247
Discussion .....	252
Estudo III – Subjective well-being structure: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers’ sample .....	255
Abstract .....	257
Introduction .....	259
Method .....	263
Results .....	264
Discussion .....	267
Estudo IV – Pursuing a better understanding of psychological well-being: Confirmatory factor analyses in a Portuguese sample .....	271
Abstract .....	273
Introduction .....	275
Method .....	277
Results .....	278
Discussion .....	283
Sumário do capítulo .....	285
<i>Capítulo 6 – Personalidade e bem-estar: A especificidade dos detalhes .....</i>	<i>287</i>
Introdução .....	291
Estudo V – Something beyond the five factors: The power of facets in the prediction of psychological well-being .....	293

Abstract .....	295
Introduction.....	297
Method .....	301
Results .....	301
Discussion .....	308
Estudo VI – Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses? .....	315
Abstract .....	317
Introdução .....	319
Method .....	322
Results .....	323
Discussion .....	328
Sumário do capítulo .....	331
<i>Capítulo 7 – O impacto dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico ...</i>	<i>333</i>
Introdução ao capítulo.....	337
Estudo VII – The influence of personal projects factors on hedonic and eudaimonic well-being: Similarities or differences in the human flourishing? .....	339
Abstract .....	341
Introduction.....	343
Method .....	347
Results .....	349
Discussion .....	354
Estudo VIII – Be happy or/and personal growth and development? Personal action features in the understanding of the linkages between subjective and psychological well-being .....	359
Abstract .....	361
Introduction.....	363
Method .....	367
Results .....	369
Discussion .....	376
Sumário do capítulo .....	379
<i>Capítulo 8 – Factores cognitivos e afectivos dos projectos pessoais como mediadores da relação entre a personalidade e o bem-estar subjectivo .....</i>	<i>381</i>
Introdução ao capítulo.....	385
Estudo IX – The interplay among levels of personality: The mediator effect of personal projects between the big five and subjective well-being. ....	387
Abstract .....	389
Introduction.....	391
Method .....	395
Results .....	397
Discussion .....	401
Estudo X – Bad is stronger than good in our pursuits?: Exploring the mediating role of affectivity toward personal projects on the relationship between five personality domains and subjective well-being.....	405
Abstract .....	407
Introduction.....	409
Method .....	415
Results .....	417

Discussion .....	421
Sumário do capítulo .....	426
<i>Capítulo 9 – O conteúdo dos projectos pessoais como moderador da relação dos traços com o bem-estar subjectivo e com o bem-estar psicológico.</i> .....	427
Introdução ao capítulo .....	431
Estudo XI .....	433
Abstract.....	435
Introduction.....	437
Method .....	441
Results.....	443
Discussion .....	453
Sumário do capítulo .....	457
<i>Capítulo 10 – Síntese e notas conclusivas</i> .....	459
Introdução ao capítulo .....	463
10.1. Síntese dos principais resultados.....	465
Personalidade e bem-estar: Validade e fidedignidade dos instrumentos de medida .....	466
Personalidade e bem-estar: A especificidade dos detalhes.....	468
O impacto dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico .....	468
Factores cognitivos e afectivos dos projectos pessoais como mediadores da relação das disposições de personalidade com o bem-estar subjectivo.....	470
O conteúdo dos projectos pessoais como moderador da relação dos traços de personalidade com o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico .....	473
10.2. Integração dos resultados no modelo de ecologia social e implicações para a teoria e para a investigação .....	477
A avaliação das variáveis de personalidade e de bem-estar .....	480
Influência directa dos factores de personalidade e respectivas facetas no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico.....	482
Efeitos directos dos factores de personalidade nos factores dos projectos pessoais .....	485
Influência directa dos factores e das dimensões/itens de classificação dos projectos pessoais no bem-estar .....	487
Efeitos de mediação e de moderação dos projectos pessoais na relação dos factores de personalidade com o bem-estar.....	489
Especificamente sobre o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico e a sua relação .....	493
Algumas notas em torno da afectividade.....	494
10.3. Implicações no bem-estar e desenvolvimento dos professores .....	497
10.4. Limitações dos estudos .....	503
10.5. Futuras investigações .....	505
Considerações finais.....	507
<i>Bibliografia</i> .....	509
<i>Anexos</i> .....	559

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

Anexos A: Comunicações ao Presidentes dos Conselhos Executivos dos Agrupamentos de Escolas e das Escolas Secundária (A1, A2, A3, A4, A5), -1-

Anexos B: Comunicações aos Coordenadores de Departamento/Coordenador do Conselho de Docentes (B1, B2, B,), -7-

Anexos C: Comunicações aos Professores (C1, C2, C3, C4), -11-

Anexos D: Instrumento de recolha de dados (D1, D2), -17-

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1: Modelo socio-ecológico do desenvolvimento humano, 84

Figura 2: Dimensões nucleares do bem-estar psicológico e os seus fundamentos teóricos., 158

Figura 3: Configurações da relação entre bem-estar subjectivo (BES) e bem-estar psicológico (BEP), 185

Figura 4: Representação gráfica num sub-modelo de ecologia social das variáveis e relações exploradas, 478

## **ÍNDICE DE QUADROS**

Quadro 1: Os cinco domínios da personalidade e respectivas facetas, 48

Quadro 2: Síntese dos pressupostos teórico-metodológicos na abordagem dos projectos pessoais, 72

Quadro 3: Definição e exemplos das categorias dos projectos pessoais, 75

Quadro 4: Dimensões de avaliação dos projectos pessoais que integram a versão padrão, 77

Quadro 5: Factores propostos teoricamente e exemplos das dimensões que os integram, 78

Quadro 6: Módulos de avaliação que integram a Personal Projects Analysis –PPA e variáveis de personalidade que emergem de cada um deles, 84

Quadro7: Bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico, tradições filosóficas e componentes / dimensões, 182



## Resumo

### **Traços disposicionais e projectos pessoais. O diálogo entre o “ter” e o “fazer” da personalidade na produção do bem-estar dos professores**

**Enquadramento:** Actualmente, um das grandes demandas da psicologia da personalidade é responder ao desafio de estudar e compreender a personalidade numa perspectiva holística e integradora que incorpore estruturas, processos e desenvolvimento num todo coerente. Esta investigação procura contribuir para este desígnio da psicologia da personalidade, adoptando, como enquadramento, o modelo de ecologia social. A premissa fundamental do modelo de ecologia social é que a implementação de projectos pessoais, variáveis da personalidade no âmbito da acção pessoal, é capaz de integrar a influência interna das características pessoais estáveis (e.g., traços de personalidade, temperamento...) e as influências das características contextuais estáveis (e.g., ciclos económicos e políticos, regras sociais e culturais...), mediante o desenvolvimento de características pessoais e de características contextuais dinâmicas que proporcionam adaptação, ajustamento e qualidade de vida (e.g., bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico). Adicionalmente, o modelo defende que tanto as disposições da personalidade mais estáveis, como os projectos pessoais, têm uma influência directa no bem-estar pessoal, mas também que as disposições de personalidade têm um impacto no bem-estar que é conseguido através dos projectos pessoais.

O principal objectivo desta investigação é explorar a relação entre a personalidade e o bem-estar. Especificamente, investigamos o efeito directo dos cinco factores de personalidade e das suas facetas, bem como dos projectos pessoais, nas componentes do bem-estar subjectivo e nas dimensões do bem-estar psicológico. Paralelamente, exploramos em que medida os projectos pessoais têm um papel mediador e/ou moderador na relação dos cinco factores de personalidade com os dois tipos de bem-estar e se os projectos pessoais estabelecem ligações distintivas com o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico.

**Metodologia:** Esta investigação inclui onze estudos empíricos com um plano transversal conduzidos numa amostra de professores portugueses ( $N = 398$ ). Foram administrados questionários de auto-descrição para medir as variáveis de personalidade e de bem-estar.

**Resultados:** Os resultados obtidos suportam a validade factorial das medidas para avaliar a personalidade e o bem-estar. Os cinco factores de personalidade e as respectivas facetas mostraram ter um efeito directo nas componentes do bem-estar subjectivo e nas dimensões do bem-estar psicológico. Adicionalmente, uma abordagem mais detalhada utilizando as facetas de personalidade e as componentes específicas do bem-estar proporcionou uma melhor compreensão das relações entre a personalidade e o bem-estar, evidenciando que, dentro do mesmo factor de personalidade, as facetas têm ligações singulares com cada uma das componentes. Os factores dos projectos pessoais e as dimensões/itens têm um impacto directo nas componentes do bem-estar subjectivo e nas dimensões do bem-estar psicológico, e estabelecem algumas ligações específicas com os dois tipos de bem-estar. Finalmente e de grande interesse para a investigação, os factores dos projectos pessoais eficácia, afecto positivo e afecto negativo têm um efeito mediador na relação entre os cinco factores de personalidade e as três componentes do bem-estar subjectivo. Também os projectos pessoais profissionais mostraram ter um efeito de moderação no impacto das facetas da conscienciosidade nas dimensões do bem-estar psicológico, mas não no impacto destas no bem-estar subjectivo.

**Conclusões:** Em conjunto, os resultados destes estudos empíricos oferecem novos contributos não só para as áreas da personalidade e do bem-estar a nível individual, mas igualmente para a relação entre as mesmas e confirmam a principal premissa do modelo de ecologia social para o estudo da personalidade e do bem-estar.

**Palavras-chave:** modelo de ecologia social, personalidade, projectos pessoais, cinco factores de personalidade, bem-estar subjectivo, bem-estar psicológico

## Thesis Abstract

**Dispositional traits and personal projects. The dialogue between the “having” and the “doing” of personality in the production of teachers’ well-being.**

**Background:** Currently, one of the greatest pursuits of personality psychology is to meet the challenge of studying and understanding personality in a holistic and integrative perspective that comprises structures, processes and development in a coherent whole. This thesis aims to contribute to this proposal of personality psychology, adopting social ecological model as framework. The fundamental premise of the social ecological model is that the advance of personal projects, which are personality variables linked to personal action, are capable of integrating the internal influence of stable personal features (e.g., personality traits, temperament,) and the external stable contextual features (e.g., economic and political cycles, social and cultural rules,...), developing dynamic personal and contextual features that provide adaptation, adjustment and quality of life (e.g., subjective and psychological well-being). Furthermore, the model points out that although our most stable personality dispositions, such as personal projects, have a direct influence on personal well-being, personal dispositions have an impact on well-being through personal projects.

The main aim of this research is to explore the relationship between personality variables and well-being. Specifically, we investigate the direct effect of five personality factors and their facets, as well as of personal projects, on subjective well-being components and psychological well-being dimensions. Moreover, we explore whether personal projects have a mediator and/or moderator role on the relationship between the five factors of personality and the two well-being varieties; and whether personal projects have specific linkages with subjective and psychological well-being.

**Method:** This research includes eleven empirical studies with a cross-sectional design, conducted in a Portuguese teachers’ sample ( $N = 398$ ). Self-report questionnaires were administered to measure the constructs of personality and well-being variables.

**Results:** Results supported the factorial validity of the Portuguese versions of the measures to assess personality and well-being. Five personality factors and their respective facets showed a direct effect on subjective well-being components, as well as on psychological well-being dimensions. Furthermore, a more narrow approach using personality facets and specific well-being components allowed a further understanding of the relationship between stable personality and well-being, showing that, within the same factor, facets have singular linkages with each well-being component. Personal projects factors and dimensions directly impact on the subjective well-being components and the psychological well-being dimensions, and had some specific linkages with the two well-being types. Finally and importantly, the personal projects factors, efficacy, positive affect and negative affect, had a mediator effect on the relationship between the five personality factors and the three subjective well-being components; and job personal projects had a moderator effect on the impact of conscientiousness facets on psychological well-being dimensions, but not on the impact of these facets on subjective well-being components.

**Conclusions:** Taken together, results from these empirical studies offer new insights for individual personality and well-being arenas regarding the relationship between them, and confirm the principal premise of the social ecological model for the study of personality and well-being.

**Keywords:** social ecological model, personality, personal projects, five personality factors, subjective well-being, psychological well-being

## Lista de Publicações

- I. Albuquerque, I., Lima, M. P., Figueiredo, C., & Matos, M. (2012a). Subjective well-being structure: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample. *Social Indicators Research*, 105, 569-580.
- II. Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012b). *Factorial validity of the NEO Five-Factor Inventory: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample*. Manuscript submitted for publication.
- III. Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012c). *Factorial validity and psychometric characteristics of Personal Projects Analysis: Principal component analysis in a Portuguese sample*. Manuscript submitted for publication.
- IV. Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012d). *Pursuing a better understanding of psychological well-being: Confirmatory factor analyses in a Portuguese sample*. Manuscript submitted for publication.
- V. Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012e). *Something beyond the five factors: The power of facets in the prediction of psychological well-being*. Manuscript submitted for publication.
- VI. Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012f). Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses? *Social Indicators Research*, 105, 447-460.
- VII. Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M. & Figueiredo, C. (2013a). *The influence of personal projects factors on hedonic and eudaimonic well-being: Similarities or differences in the human flourishing?* Manuscript submitted for publication.
- VIII. Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M. & Figueiredo, C. (2013b). *Be happy or/and personal growth and development? Personal action features in the understanding of the linkages between subjective and psychological well-being?* Manuscript submitted for publication.
- IX. Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013c). The interplay among levels of personality: The mediator effect of personal projects between the big five and subjective well-being. *The Journal of Happiness Studies*. 14, 235 – 250.
- X. Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013d). *Bad is stronger than good in our pursuits?: Exploring the mediating role of affectivity toward personal projects on the relationship between five personality domains and subjective well-being*. Manuscript submitted for publication.
- XI. Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2014). Work matters. Work personal projects and the idiosyncratic linkages between traits, eudaimonic and hedonic well-being. *Social Indicators Research*, 115, 885 – 906.



# Introdução



## Introdução

*“When you go back to a list of qualities that made your best teachers so effective, you probably noticed that so much of what made them significant in your life was not what they did, but who they were as human beings...” (Zehn & Kottler, 1993, p.2)*

O desenvolvimento dos professores tem duas dimensões essenciais e interrelacionadas: o "ser" professor, um aspecto de índole pessoal, e o "tornar-se professor", uma dimensão mais profissional (Malm, 2009). Já há duas décadas, Nias (1989) afirmava que, para o sentido de identidade dos professores, confluíam estas duas dimensões: a pessoal e a profissional. A autora argumentava ainda que a pessoa e o professor formam uma identidade singular, não existindo separadamente. Alguns autores como Day e Gu (2007) e Hargreaves (1998, 2001) têm continuado essa linha de pensamento concedendo grande pertinência à dimensão pessoal no desenvolvimento dos professores e ao impacto da mesma na sua actividade profissional. No contexto da formação de professores, Nóvoa (1992) refere que se tem confundido o "formar" com o "formar-se" aludindo à essencialidade desenvolvimento pessoal do professor. Geralmente, os decisores políticos centram-se mais na importância dos resultados em termos de competências, mas muitos investigadores têm-se preocupado com as características pessoais dos professores (Tickle, 1999). Esta controvérsia relativa a uma perspectiva do desenvolvimento dos professores mais focada nas competências e uma outra que enfatiza mais o *self* do professor tem-se arrastado desde os meados do século passado e continua a ter lugar nas discussões actuais sobre o ensino (Korthagen, 2004).

Reconhecendo a importância dos dois aspectos para o desenvolvimento integral do professor para a meta de se ser "um bom professor" (Lipka & Brinthaupt, 1999), subjacente a esta investigação está o interesse pela compreensão da pessoa do professor e do modo como a sua personalidade tem implicações no seu bem-estar. Efectivamente, uma perspectiva mais centrada na pessoa do professor ou nas suas competências faz toda a diferença quando falamos do bem-estar dos professores. Uma grande parte dos estudos tem centrado a sua atenção sobre a sua satisfação profissional, no pressuposto que a pessoa e o profissional são coisas distintas. No nosso prisma, e segundo uma concepção mais holística, se o professor

é um todo, se a sua identidade é forjada na confluência do pessoal e do profissional, não tem sentido falar sobre a satisfação no trabalho dos professores, mas antes sobre bem-estar dos professores, enquanto um conceito amplo e abrangente resultante da impossibilidade de destringir o pessoal e o profissional.

É certo que tanto a literatura como a investigação validam que a personalidade do professor e o seu bem-estar têm implicações na qualidade do seu desempenho e, necessariamente, no processo de ensino-aprendizagem e no desenvolvimento dos alunos. Numa revisão de literatura sobre qual é a essência de um bom professor, Korthagen (2004) considera que a mesma reside numa multiplicidade de características e que, muitas delas, são de natureza pessoal. Por sua vez, Tickle (2001) defende que a colocação do *self* no centro do desenvolvimento profissional dos professores é uma forma de assegurar que eles podem contribuir activamente e de forma significativa para a melhoria da educação e para o seu próprio desenvolvimento. Relativamente aos efeitos das características pessoais dos professores, Roorda, Koomen, Spil e Oort (2011), numa meta-análise de 61 estudos encontraram resultados que apontam para que as relações afectivas entre professores e alunos influenciem o envolvimento e os níveis de realização académica dos alunos. Também Duckworth, Quinn e Seligman (2009) mostraram que traços positivos estão relacionados com o desempenho positivo do professor, medido pelos ganhos académicos dos estudantes. Os resultados de Tanabe e Mori (2013) indicam que a avaliação que os estudantes fazem da personalidade dos professores interfere nas percepções que têm sobre várias das variáveis relativas à qualidade do ensino. A investigação tem evidenciado que a personalidade é muito relevante para o bem-estar (Diener & Lucas, 1999; Lucas, 2008; Lucas & Diener, 2008).

O bem-estar dos professores tem sido relacionado, igualmente, com efeitos positivos ao nível da qualidade profissional dos professores e do desenvolvimento e realização dos estudantes. Muita dessa investigação tem-se debruçado mais sobre a ascendência das emoções dos professores em diversos aspectos do seu trabalho, ou seja sobre o bem-estar de natureza hedónica. Day e Gu (2009) consideram, baseando-se em diferentes estudos, que o bem-estar emocional é essencial para o sentido realização dos professores. Também as relações interpessoais entre professores e alunos são influenciadas pelas emoções dos professores (Chang & Davis, 2009). O afecto positivo e negativo dos professores mostrou ter implicações na aprendizagem dos alunos, no clima da escola e na qualidade global da educação (Frenzel, Goetz, Stephens, & Jacob, 2009). Kelchtermans (2009) sugere que as emoções dos professores são decisivas no modo como estes respondem às mudanças. Numa revisão, Sutton e Wheatley (2003) referem que o estado emocional dos professores influencia os seus pensamentos acerca do ensino de vários modos, tanto positiva como negativamente. Diversos estudos têm também confirmado a importância da satisfação profissional dos professores, um domínio específico da componente da satisfação com a vida, em diversas variáveis com importância para os resultados positivos na qualidade de ensino (Bragger, Rodriguez-Srednicki, Kutcher, Indovino, & Rosner, 2005; Ostroff, 1992; Wagner & French, 2010). Quanto ao bem-estar de natureza eudaimónica, há uma grande omissão no que se refere aos seus efeitos no âmbito processo de ensino e da aprendizagem, bem como de outras variáveis que o cercam. No entanto, teoricamente,

Bullough e Pinnegar (2009) defendem que o bem-estar eudaimónico pode ajudar o professor a lidar com aspectos inerentes à sua profissão.

É pois neste binómio personalidade e bem-estar dos professores que focalizamos a nossa atenção. O propósito primordial do conjunto de estudos que conduzimos é compreender o modo como a personalidade influencia o bem-estar dos professores. O modelo de ecologia social de Brian Little (1999a, 2007, 2008, 2010, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b), que escolhemos para enquadrar este trabalho, consegue agregar estes dois elementos nucleares para a nossa investigação e propõe-se a teorizar as relações dos mesmos no contexto de um modelo inclusivo de diversas variáveis tanto de personalidade como de bem-estar. Por um lado, é um modelo teórico relativo ao estudo da personalidade, por outro pretende compreender os processos pelos quais diferentes níveis de variáveis de personalidade interferem no bem-estar. Especificamente, é nossa intenção indagar sobre a forma como as disposições mais consistentes e estáveis, o “ter” da personalidade, e os constructos de acção pessoal, o “fazer” da personalidade, influenciam o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico. Adicionalmente, procuramos explorar de que forma a interacção destas variáveis de personalidade de diferentes níveis tem impacto em cada tipo de bem-estar.

A primeira parte desta dissertação integra dois capítulos teóricos onde se procura realizar uma revisão da literatura mais relevante para a compreensão dos dois tópicos essenciais da investigação: a personalidade e o bem-estar. O **capítulo 1** é dedicado à personalidade e apresenta o modelo holístico de McAdams (1995, 1996, 2009) que caracteriza, estruturalmente, a personalidade em três níveis de estudo. Ainda no mesmo capítulo, abordaremos o modelo dos cinco factores (*Five Factor Model – FFM*) consolidado por Costa e McCrae (1992, 2008a, 2008b) e que foi seleccionado para representar as disposições de personalidade na nossa investigação. Um outro tópico do capítulo respeita aos projectos pessoais, que traduzem as variáveis de personalidade ligadas à acção pessoal, apresentaremos, aí, o modelo de ecologia social que, como referimos, enquadra a estrutura e as relações que vamos explorar nos estudos. O capítulo 1 termina com uma breve abordagem ao desenvolvimento da personalidade.

O **capítulo 2** da revisão de literatura é consagrado ao bem-estar. O primeiro e o segundo tópico, abordam respectivamente, o bem-estar subjectivo (Diener, 1984) e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989a). O final do capítulo é dedicado a uma reflexão sobre a relação entre estes dois tipos de bem-estar.

A parte empírica da tese incluiu oito capítulos. O **capítulo 3** oferece uma perspectiva sintética dos objectivos gerais da investigação e dos objectivos específicos dos estudos que foram conduzidos. Por sua vez, o **capítulo 4** apresenta de forma sucinta a metodologia geral, nomeadamente o plano de investigação, os procedimentos, a amostra, os instrumentos da avaliação e os procedimentos estatísticos gerais. Nestes dois capítulos, procurámos realizar uma descrição concisa, uma vez que em cada um dos estudos, que se encontram em formato de artigo científico, integra estes elementos na especificidade.

Nos cinco capítulos da parte empírica que se seguem são apresentados os estudos que incorporam esta investigação, num total de onze estudos que estão publicados ou submetidos em revistas internacionais com arbitragem científica. Muito embora o conjunto dos estudos se proponha responder à meta fundamental que é compreender em que medida os cinco grandes domínios de personalidade e os projectos pessoais têm implicações no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico, a sua apresentação encontra-se organizada por temas, de forma a responder às questões que estruturam a investigação que realizámos.

O **capítulo 5** incluiu quatro estudos cujo objectivo foi testar a estrutura factorial dos instrumentos de medida das variáveis em estudo e apreciar as suas características psicométricas. Os dois estudos que integram o **capítulo 6** exploram as relações das facetas que integram os factores de personalidade neuroticismo, extroversão e conscienciosidade com as componentes do bem-estar subjectivo e com as dimensões do bem-estar psicológico, procurando observar essas relações, por forma a expandir a compreensão da relação personalidade bem-estar a um maior nível de detalhe. O **capítulo 7** procura, com os dois estudos que inclui, averiguar a potencialidade dos factores dos projectos pessoais e das suas dimensões/itens influenciarem as componentes do bem-estar subjectivo e as dimensões do bem-estar psicológico, bem como avaliar a sua capacidade de estabelecer relações idiossincráticas com cada tipo de bem-estar. Os dois estudos do **capítulo 8** e o estudo que integra o **capítulo 9** constituem o âmago da presente investigação e iremos, no quadro de um modelo integrador, avaliar a proposição fundamental do modelo de ecologia que estabelece que os projectos pessoais desempenham um papel intermediário nas relações das disposições de personalidade com o bem-estar. No capítulo 8, averiguamos o papel de intermediário dos projectos pessoais através da realização de dois estudos em que lhe atribuímos potencialidades de mediação e no estudo do capítulo 9 concedemo-lhes a qualidade de moderador.

O último capítulo, **capítulo 10**, expõe as conclusões gerais que decorrem dos resultados obtidos nos estudos empíricos e integra os mesmos no contexto do modelo de ecologia social, estabelecendo alguns contributos que o conjunto dos estudos deram para a teoria e para a investigação nas áreas da personalidade e do bem-estar e para a compreensão da relação entre as mesmas. Serão ainda traçadas algumas implicações que emergem dos estudos para o desenvolvimento e o bem-estar dos professores. Por fim, abordam-se as limitações dos estudos a nível global e apresentam-se propostas para futuras investigações neste domínio.

Para evitar repetições desnecessárias, abdicamos de integrar a bibliografia referente a cada um dos artigos e apresentam-se as referências bibliográficas para a tese a nível global. A tese finaliza com uma secção de Anexos.

# I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Porque... *“Não há melhor prática que uma boa teoria.”*

Viegas Abreu (comunicação pessoal, 1996)



# **Capítulo 1**

## **Personalidade**



# Capítulo 1

## Personalidade

Introdução ao capítulo

1.1. O estudo da pessoa como um todo

1.2. O modelo dos cinco grandes factores de personalidade: A nossa individualidade nas disposições mais básicas, amplas e duradouras da personalidade

1.3. Os projectos pessoais: Entre os traços de personalidade e a ecologia complexa das nossas vidas

Sumário do capítulo



# Capítulo 1

## Personalidade

*“Do I contradict myself? Very well then I contradict myself,  
(I am large, I contain multitudes.) (Walt Whitman, 1819–1892,  
“Song of Myself”)*

### Introdução ao capítulo

No contexto da área da psicologia moderna do século XX, a psicologia da personalidade tem, por excelência, concentrado os esforços em produzir modelos para o estudo do ser humano como um todo, com a emergência de diversas propostas que procuram ultrapassar uma perspectiva molecular da compreensão da personalidade. Todavia, esse movimento rumo ao conhecimento global da personalidade não se tem conseguido desvincular das visões particulares teorizadas pelas diferentes “escolas” (Johnson, 2013). Este caminho que a psicologia da personalidade tem vindo a percorrer é tortuoso, resultado da grande complexidade do ser humano e a psicologia da personalidade tem oscilado entre a perseguição de abordagens globais e a necessidade de unidades de estudo parcelares. Cada um dos modelos que visam a globalidade da personalidade é uma aproximação à realidade, não existindo, nem possivelmente poderá existir, o modelo capaz de explicar e compreender o ser humano nas suas infinitas dimensões e relações. Neste capítulo, abordaremos dois aspectos do estudo da personalidade no contexto de uma abordagem holística.

Allport (1937, 1958) formulou uma questão primordial que é inultrapassável para quantos, teóricos ou investigadores, se confrontam com o trabalho na área da psicologia da personalidade: quais as unidades que devemos usar para estudarmos a personalidade? Ao longo de diversas décadas, a investigação em torno da personalidade centrou-se, sobretudo nos traços e nos motivos. Relativamente aos primeiros, cujo estudo científico foi preconizado primeiramente por Allport (1937), a preocupação incidia nas características

disposicionais que permitem descrever as pessoas em termos de diferenças individuais, enquanto no que toca aos segundos, emergentes da psicologia da personalidade por proposta de Murray (1938), a ênfase era colocada nas forças causais internas que energizam, dirigem e seleccionam o comportamento.

No entanto, dos anos oitenta à actualidade, a psicologia da personalidade, para além de ter incorporado novas unidades de análise, tem-se preocupado, igualmente, em criar modelos integradores dos diversos aspectos que envolvem o estudo da personalidade estabelecendo comunicação entre eles, numa tentativa de promover abordagens mais holísticas. Para McAdams (1997), os avanços da psicologia da personalidade nas últimas décadas do século XX sintetizam-se em três eixos fundamentais.

Um primeiro aspecto remete para o facto de se ter recolocado a pessoa como um todo no âmago da preocupação da psicologia da personalidade, renascendo o interesse pelo estudo do *self* e pela forma como as pessoas dão unidade e coerência às suas vidas, feito muito à custa do investimento nas histórias de vida enquanto unidades de análise da personalidade (McAdams, 1985; Singer & Salovey, 1993). O assumirmos uma identidade narrativa para historiar o nosso *self* permite dar sentido à vida de cada um, mediante uma reconciliação entre quem imaginamos que fomos, somos e poderemos vir a ser com o que realmente fomos, somos e poderemos ser em contextos familiares, profissionais, religiosos, comunitários, étnicos, de género ou de classe social (McAdams, 2008).

Uma área igualmente em expansão e renovação é a área da motivação, onde se desenvolveram as abordagens cognitivas que visam compreender a dinâmica da acção. Estas abordagens apelidadas de socio-cognitivas ou cognitivo-motivacionais defendem que a forma como as pessoas processam a informação social e o modo como a colocam ao serviço de metas, planos e consequências antecipadas estão relacionados entre si (Cantor & Zirkel, 1990). A investigação tem-se interessado por estas unidades simultaneamente cognitivas e motivacionais, designando-as por unidades de nível médio por considerar que se situam a meio caminho entre as disposições gerais (traços e necessidades) e os comportamentos específicos. São cognitivas porque permitem às pessoas dar sentido às suas vidas, capturando pensamentos, crenças e valores. São motivacionais porque dão energia à pessoa para agir e para perseguir objectivos e metas desejados, ou seja, enquadram um comportamento intencional (Cantor & Zirkel, 1990; McAdams, 1994). Estes construtos da personalidade integram-se no contexto desta abordagem conativa da psicologia que se preocupa com o aspecto intencional da acção e com as variáveis cognitivo-afectivas relacionadas com as características do comportamento humano dirigido por metas e internamente motivado (Pervin, 1989; McAdams, 1997). A adopção destas unidades de análise permite atender à natureza condicional e contextualizada das respostas características dos indivíduos.

Um terceiro aspecto que caracteriza o desenvolvimento da psicologia da personalidade, nas últimas décadas, liga-se a uma reiteração do interesse pelas diferenças individuais operacionalizadas por uma renovação do estudo dos traços. Neste contexto, salienta-se a formulação de Costa e McCrae (1992) que consideraram que cinco factores - neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade,

conscienciosidade - conhecidos como os *Big Five*, traduzem as nossas maiores diferenças individuais, em termos traços de personalidade. A investigação com os *Big Five* tem sido uma das mais prolíxas nas duas últimas décadas.

Para além destes três aspectos que caracterizam o progresso da psicologia da personalidade no final do século XX, há que acrescentar, nos primórdios deste novo século, o enfoque dado pela psicologia da personalidade à elaboração de modelos integradores capazes de proporcionar a organização dos vários aspectos do estudo da personalidade num todo coerente e de estabelecer relações entre as componentes do estudo da personalidade, procurando igualmente desvendar os processos de regulação envolvidos nessas relações e no desenvolvimento da personalidade como um todo.

Este primeiro capítulo tem o propósito fazer uma incursão por alguns dos aspectos que se têm constituído como centrais para a psicologia da personalidade nos tempos mais recentes e que enquadram a presente investigação. O primeiro ponto pretende dar uma panorâmica do modelo proposto por McAdams (1995, 1996) para o estudo holístico da personalidade, integrando o desenvolvimento que o mesmo modelo conheceu até aos dias de hoje. Esse modelo, não sendo a única proposta integradora para o estudo da personalidade, consegue organizar várias perspectivas teóricas e unidades de análise da personalidade de uma forma coerente e integrada, permitindo igualmente estabelecer elos de ligação entre as mesmas. Tendo surgido com a finalidade de “arrumar” as diferentes vertentes do estudo da personalidade de uma forma inteligível e de modo a ultrapassar diversas dicotomias, a evolução do mesmo transformou-o em algo mais, como poderemos constatar. A apresentação do modelo torna-se relevante uma vez que as unidades de análise da personalidade que seleccionámos para esta investigação integram dois dos três níveis que o autor propõe para o estudo da personalidade e o mesmo serviu de inspiração à formulação de vários outros modelos que visam compreender a personalidade e o seu desenvolvimento como um todo.

O segundo ponto do capítulo 1 tem como objecto de análise o modelo dos cinco factores de personalidade (Costa e McCrae, 1992, Goldberg, 1990). Este modelo emerge no âmbito da tradição da compreensão da personalidade mediante o estudo os traços e defende, como referimos, que as nossas principais características distintivas em termos de personalidade podem ser sumariadas em cinco grandes domínios.

O terceiro ponto é dedicado aos projectos pessoais (Little, 1983). Estas unidades de análise da personalidade integram o conjunto de variáveis de características cognitivas, afectivas e motivacionais e têm a suas raízes na psicologia da motivação (Murray, 1938) e na psicologia dos construtos pessoais (Kelly, 1955).

Por fim, o quarto tópico do presente capítulo é dedicado ao desenvolvimento da personalidade que condensa em si uma questão empolgante mas, simultaneamente, litigiosa desta área de estudo: estabilidade e/ou mudança da personalidade?



## 1.1. O estudo da pessoa como um todo

*“What do we know when we know a person?” (McAdams, 2009, p. 3).*

*“Os indivíduos deixaram de ser vistos como tendo uma mente/self/personalidade singular e coerente, passando a ser olhados como entidades dinâmicas que combinam em si mesmas contradições e conflitos, os quais definem a individualidade única da pessoa.” (Lima & Gail, 2011, p. 94).*

Após os vários diferendos vividos ao longo da sua história, um dos grandes desafios que se colocam ao estudo da personalidade, na actualidade, é a conceptualização de um modelo capaz de integrar os diferentes aspectos da sua análise de um modo organizado e inteligível, susceptível de contribuir para o estudo da pessoa como um todo. Little (2004) considera que essa é uma das suas incumbências mais difíceis. Lima e Gail (2011) consideram que o actual estudo da personalidade ao longo da vida adulta é caracterizado por tendências integradoras, por um elevado nível de interdisciplinaridade que conjuga ideias de mudança e estabilidade, tal como a influência de diversos contextos. Também Campbell (2008) considera que a psicologia da personalidade tem rumado a teorias integrativas que ponderam a personalidade em vários níveis, incorporando a estrutura e as dinâmicas, a estabilidade e a mudança e as pessoas individualmente tal como as diferenças grupais, enquanto realidades complementares ao invés de realidades inconsistentes.

A preocupação do estudo da pessoa como um todo, subjacente a todas estas tentativas integradoras, apesar de ter sido enfatizada em tempos recentes, foi comum a dois dos pioneiros do estudo da personalidade. De facto, Allport e Murray referem aspectos relativos ao estudo da personalidade que reflectem uma preocupação que vai para além das disposições e dos motivos. Por exemplo Allport (1961, p. 10) refere que “O problema da individualidade, então, não é como comparar a inteligência ou a dominância do João com as mesmas características abstraídas de outras pessoas, mas o modo como a inteligência do João está relacionada com a sua dominância, com os seus valores, com a sua consciência, com tudo mais na

sua personalidade”. Também Murray (1938, p. 3) referia, relativamente ao estudo da personalidade, “O que é que sabemos acerca dele (homem) e como pode isso ser dito claramente?”, formulando diversas questões nas quais transparece a importância de estudar a pessoa como um todo: “O que é que o impulsiona (ao homem)? Com que objectos ambientais e instituições interage e como? Quais as ocorrências no seu corpo que estão envolvidas mais influentemente? Que acontecimentos determinam o seu contentamento ou descontentamento? E finalmente, de que modo pode ser a sua intencionalidade transformada?” (Murray, 1938, p. 3).

Esta preocupação emergente logo nos primórdios do estudo da personalidade conheceu apenas desenvolvimentos substantivos muito recentemente. Vários autores têm vindo a desenvolver modelos com vista à integração de estruturas, processos e desenvolvimento da personalidade num todo coerente (Carver & Scheier, 1981, 1998; Cervone & Pervin, 2010; Little, 1996, 2004, 2007, 2008, 2011b, 2014a, 2014b; McCrae & Costa, 1995, 2003, 2008b; McAdams, 1995, 1996; 2009; McAdams & Pals, 2006; McAdams & Olson, 2010; Mischel, 2004; Mischel & Shoda, 2008; Roberts & Wood, 2006; Sheldon, 2004, 2009, Singer, 2005; DeYoung, 2014). Apesar das diferenças existentes entre estas abordagens holísticas no estudo da personalidade, todos eles parecem partilhar que traços, motivos e metas, e histórias de vida são indispensáveis para o estudo da personalidade, naquilo que Little (1996) denominou o “*havings*”, o “*doings*” e o “*beings*” da personalidade.

O modelo compreensivo da personalidade de McAdams (1995) é um dos mais bem recebidos no âmbito da ciência da personalidade (Sheldon, 2004) e proporciona um reconhecido exemplo de uma abordagem holística do estudo da mesma (Campbell, 2008). Efectivamente, a sua proposta inicial inspirou outros autores que adoptaram o modelo de McAdams como ponto de partida para a criação dos seus próprios modelos integrados do estudo da personalidade. O modelo da ecologia social do desenvolvimento humano (Little, 1996, 2004, 2007, 2008, 2011b), que suporta a presente investigação, foi inspirado no modelo de McAdams e tem diversos pontos de ligação com o mesmo, alargando, no entanto, a sua preocupação à tentativa de explicar o modo como as diversas unidades de análise da personalidade, directa ou indirectamente, influenciam o bem-estar.

Campbell (2008) considera que McAdams propõe “um excelente exemplo desta abordagem integrativa” (p. 206) e providencia uma estrutura genérica que possibilita agrupar muitos dos *insights* dos anteriores modelos, permitindo quer a compreensão da pessoa, quer a comparação entre pessoas, e demonstrando que, apesar da sua complexidade, a questão da identidade e do *self* pode ser incorporada numa teoria coesa.

### **1.1.1. A proposta de Dan P. McAdams para o estudo da personalidade**

Uma das razões do acolhimento positivo do modelo proposto por McAdams (1995, 1996) no seio da comunidade científica parece residir na capacidade que o autor teve de gerar e desenvolver num modelo

capaz de organizar o campo de estudo da personalidade, no qual conviviam, de forma dispersa, diversas unidades de análise da personalidade, muitas vezes tomadas como correntes de estudo opostas, e ter conseguido estruturar o estudo da personalidade numa organização coerente, holística e inteligível.

Efectivamente, ao longo da história da psicologia da personalidade, duas diferentes abordagens competiram na procura de uma teoria relativa à pessoa enquanto um indivíduo e às diferenças entre as pessoas (Mischel & Shoda, 1998). Uma dessas abordagens postula a existência de traços ou disposições estáveis como unidades básicas do estudo da personalidade, capazes de caracterizar os indivíduos e de os diferenciar, de modo consistente ao longo do tempo e das situações. A segunda tem-se preocupado com os processos subjacentes às diferenças individuais estáveis, nomeadamente, na interacção de situações específicas com o sistema de processamento sócio-cognitivo-emocional do indivíduo, procurando explicar a variabilidade intra-individual ao longo das situações.

Nas palavras de McAdams “O sistema de três níveis é por conseguinte um enquadramento conceptual para organizar o conhecimento acumulado sobre a personalidade” (McAdams & Adler, 2006). Ao longo da evolução do modelo, é possível, ainda, captar que o mesmo tem tentado superar diversas problemáticas que têm atravessado o estudo da personalidade, muitas vezes apresentadas como dicotomias. É o caso da estabilidade e mudança, da oposição pessoa-situação, da abordagem idiográfica e nomotética, dos traços e motivos.

A proposta de um modelo capaz de albergar a abordagem dos traços e a abordagem dos motivos é muito relevante para a psicologia da personalidade, uma vez que um relativo antagonismo entre a abordagem traços e a abordagem motivos se arrastava desde os seus primórdios (Winter, John, Stewart, Klohen, & Duncan, 1998). Efectivamente, os percursos do estudo da personalidade abriram dois caminhos para o seu estudo que dificilmente se cruzaram ao longo de décadas. Allport (1937) defendia os traços como elementos estruturais básicos da personalidade, encarando-os como sistemas neuropsíquicos com propriedades dinâmicas ou motivacionais, rejeitando a distinção entre traços e motivos, pois entendia que os traços davam energia, direcção e seleccionavam o comportamento (Barenbaum & Winter, 2008; McAdams, 1997; Pervin, 1996). Murray (1938) defendia uma outra perspectiva, argumentando que, subjacente aos motivos, estão diversas necessidades, nomeadamente de afiliação, realização, dominância, etc., e que estas geram desequilíbrios nos indivíduos guiando-os para a sua satisfação. Traços e motivos deram origem a abordagens diferenciadas para o estudo da personalidade que viriam a culminar com os diferendos entre os defensores dos traços e os situacionistas, os quais só se viriam a pacificar com a perspectiva interaccionista na década de setenta (Mischel, 1973).

#### 1.1.1.1. Uma estrutura para o estudo da personalidade: Traços disposicionais, adaptações características e narrativas de vida integradoras

Em reacção à crítica de Mischel (1968) sobre a possibilidade de capturar um comportamento consistente ao longo do tempo e das situações, a psicologia da personalidade conheceu, na década de oitenta e início dos anos noventa, um recrudescimento patente na busca de uma organização estrutural de todos os traços (McCrae & Costa, 1990), no aparecimento das motivações personalizadas e das metas intrínsecas (Cantor & Zirkel, 1990; Emmons, 1986; Klinger, 1977; Little, 1983), na emergência das contingências socio-cognitivas e dinâmicas do comportamento humano (Mischel & Shoda, 1995), e no reconhecimento do papel da autobiografia e das narrativas de McAdams (1985, 1993, 1996).

Inspirado pela concepção de Murray (1938) relativa à existência de vários níveis a partir dos quais a personalidade pode ser observada e descrita, níveis esses não necessariamente comensuráveis entre si, e pela proposta de McClelland (1951) que refere a necessidade de avaliar a personalidade ao nível de traços estilísticos, esquemas cognitivos e motivos dinâmicos, McAdams (1995) formula um modelo triárquico descritivo da personalidade, tentando integrar as unidades de análise da personalidade que haviam ganho relevância no seio da psicologia da personalidade, considerando que o estudo da mesma se estrutura em três níveis e que cada nível oferece categorias para organizar as diferenças individuais entre as pessoas.

A primeira proposta do modelo assume um cariz eminentemente estrutural no dizer do próprio autor que esclarece que a sua preocupação se centra no “*What it is*”, o qual se refere à estrutura da personalidade e suas funções, ao invés de se preocupar com “*Why it is*” que remeteria para explicações sobre causas, origens, raízes, determinantes da personalidade (McAdams, 1995, 1996). Para o autor, a personalidade pode descrever-se numa estrutura de três níveis ou estratos de individualidade psicológica, os quais foram sendo designados pelo mesmo de forma diversa nas duas últimas décadas para permitir a incorporação dos contributos da investigação e proporcionar o ajustamento à evolução do enquadramento proposto. O primeiro nível corresponde aos traços (McAdams, 1995, 1996; Hooker & McAdams, 2003), designados mais tarde de **traços disposicionais** (McAdams, 2009, 2010; McAdams & Adler, 2006; McAdams & Olson, 2010; McAdams & Pals, 2006), os quais esboçam os contornos disposicionais da individualidade psicológica. O segundo nível remete para preocupações pessoais (McAdams, 1995, 1996), depois designadas de construtos de acção pessoal (Hooker & McAdams, 2003) e posteriormente de **adaptações características** (McAdams, 2009, 2010; McAdams & Adler, 2006; McAdams & Olson, 2010; McAdams & Pals, 2006), e que envolvem um conjunto de construtos de natureza motivacional e sócio-cognitiva. O terceiro nível designado sucessivamente de *selves* (McAdams, 1995, 1996), histórias de vida (Hooker & McAdams, 2003) e de **narrativas de vida integradoras** (McAdams, 2009, 2010; McAdams & Adler, 2006; McAdams & Olson, 2010; McAdams & Pals, 2006) corresponde às narrações históricas relativas ao próprio *self* e integram o passado reconstruído, o presente tal como é percebido e antecipam o futuro, permitindo dar unidade, propósito e sentido à própria vida. McAdams e Pals (2006) consideram que cada um destes níveis de análise da

personalidade proporciona informação independente acerca da pessoa, sendo pois cada um deles irreduzível aos restantes.

Com esta proposta relativa à estrutura da personalidade em três níveis, o autor tenta responder a um dos desígnios históricos da psicologia da personalidade, ou seja, o de proporcionar um enquadramento integrador que possibilite compreender as características típicas da natureza humana “cada pessoa é igual a todas as outras pessoas”, as diferenças individuais no âmbito das características comuns “cada pessoa é igual a algumas outras pessoas” e o padrão único e singular de cada vida individual “cada pessoa é como nenhuma outra pessoa” (McAdams & Pals, 2006). No fundo, McAdams, ao propor os traços disposicionais, as adaptações características e as narrativas de vida integradoras enquanto níveis de análise da personalidade abre caminho para a exploração de um estudo integrador da personalidade em sintonia com premissa formulada quase meio século antes por Kluckhohn e Murray (1953) de que cada pessoa é igual a todas as outras pessoas, igual a algumas outras pessoas e como nenhuma outra pessoa. McAdams esboça então um modelo de análise da personalidade capaz de integrar aspectos que são difíceis de conciliar (Pervin, Cervone, & John, 2005).

#### ***A marca disposicional da personalidade - nível 1***

Os **traços disposicionais** são entendidos como dimensões da individualidade humana amplas, não condicionadas, descontextualizadas, geralmente lineares e bipolares (McAdams & Pals, 2006) e que, portanto, contribuem para a consistência no comportamento, pensamento e sentimento ao longo das situações e do tempo (McAdams & Olson, 2010). Roberts (2009) considera que os traços são essenciais para a compreensão de resultados sociais importantes e de componentes-chave da natureza humana.

Os traços indicam o estilo global de ajustamento e de envolvimento de uma pessoa no mundo social, o modo como a pessoa habitualmente actua, se comporta, como normalmente pensa e sente. Os traços de personalidade providenciam um esboço da individualidade humana e uma marca reconhecível que a pessoa tende a expressar numa série de situações, ainda que não em todas, e por um longo período de tempo, ainda que não para sempre (McAdams, 2009; McAdams & Pals, 2006). Trata-se de um nível de análise da personalidade que remete para a pessoa enquanto “**actor**” (McAdams & Manczak, 2011; McAdams & Olson, 2010).

O **modelo dos cinco factores** de personalidade (*Five Factor Model* – FFM), popularmente designado de *Big Five*, emerge como um dos mais consistentes neste domínio e defende que cinco dimensões básicas são capazes de traduzir as mais importantes diferenças individuais (Costa & McCrae, 1992; Goldberg, 1990; John, Naumann & Soto, 2008; McCrae & Costa, 2008a, 2008b). Na proposta de Costa e McCrae, são designadas de extroversão, neuroticismo, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência, sendo que cada um destes cinco factores integra seis facetas encaradas como traços mais específicos. Voltaremos a abordar

este modelo de modo mais detalhado, uma vez que estes cinco domínios da personalidade e respectivas facetas se constituem como variáveis independentes dos estudos que levámos a efeito.

### ***As adaptações características da personalidade - nível 2***

As **adaptações características** integram um conjunto de construtos de natureza motivacional, sócio-cognitiva e desenvolvimental contextualizados. Se os traços esboçam um contorno da individualidade humana, as adaptações características preenchem alguns dos detalhes, se os traços se referem a amplas consistências ao longo de situações e tempo, as adaptações características mostram algumas das especificidades das vidas humanas e indicam o modo como essas especificidades podem mudar, quer seja de um modo preditivo ou não, pelo que os traços se centram na questão “Que tipo de pessoa é esta?” enquanto as adaptações características focalizam a questão “Quem é esta pessoa?” (McAdams & Pals, 2006). As adaptações características integram motivos, metas, planos, demandas, estratégias, valores, virtudes, projectos, esquemas e outros construtos relativos aos aspectos motivacionais da vida humana, contextualizadas no tempo, espaço e/ou papel (McAdams, 2009; McAdams & Olson, 2010). Este domínio relaciona-se mais com a motivação e com a cognição, do que o domínio dos traços (McAdams & Pals, 2006). Enquanto “**agentes**”, os seres humanos fazem escolhas, planeiam as suas vidas e forjam a sua identidade, não agindo apenas de forma mais ou menos consistente ao longo do tempo e das situações (McAdams & Manczak, 2011; McAdams & Olson, 2010).

No contexto deste nível de análise da personalidade, encontramos os projectos pessoais (Little, 1983) um construto ligado à acção pessoal que é uma das variáveis do nosso estudo. Os projectos pessoais, que abordaremos com mais detalhe no âmbito deste capítulo, são entendidos como conjuntos extensos de actividades pessoalmente relevantes e intencionais que levamos a cabo quando tentamos lidar com o mundo que nos cerca.

A conceptualização das adaptações características por McAdams, embora similar em termos de construtos, é distinta das adaptações características propostas por McCrae e Costa (1996, 2008a) no contexto da teoria dos cinco factores, no que se refere à relação das mesmas com os traços disposicionais. McAdams (1995, p. 380), aceitando que estejam correlacionadas com os traços, considera que as adaptações características são “conceptualmente e epistemologicamente independentes” dos mesmos não derivando pois deles, contrariamente ao que é preconizado pela teoria dos cinco factores.

### ***As narrativas de vida integradoras - nível 3***

As abordagens **narrativas** da personalidade sugerem que os seres humanos constroem as suas próprias vidas como uma série histórias em curso e que essas histórias de vida ajudam a dar forma a

comportamentos, a estabelecer a identidade e a integrar os indivíduos na vida social moderna (McAdams, 1985). A identidade narrativa é uma narrativa do *self* internalizada e em evolução que integra o passado reconstruído, o presente tal como é percebido e o futuro antecipado (McAdams, 2009). Dessa forma, proporciona, à vida de cada pessoa, sentimentos de unidade, propósito e significado (McAdams, 2009), influenciando o crescimento pessoal, o desenvolvimento, o *coping* e o bem-estar (McAdams & Pals, 2006). O *self* psicológico pode ser construído como uma combinação reflexiva do “I” e do “Me” que evolui e se expande ao longo da vida (McAdams, 2013) Enquanto os traços esboçam o contorno da individualidade humana, e as adaptações características preenchem em detalhe essa individualidade, as identidades narrativas possibilitam os significados singulares culturalmente alicerçados (McAdams & Pals, 2006). No contexto da personalidade, a investigação relativa à identidade narrativa tem centrado a sua atenção na identificação das características estruturais das mesmas e nos seus conteúdos temáticos, tentando estabelecer ligações com os traços, com os motivos e com a saúde mental (McAdams & Olson, 2010). Neste nível de estudo da personalidade, a pessoa emerge enquanto “autor” e é, por excelência, um nível onde a interação entre individualidade psicológica e a cultura é muito evidente. O autor da história pode apropriar-se de recursos que vai buscar aos mundos social, político, ideológico, económico, às experiências familiares e educacionais, às expectativas geradas pelo papel e género, mas também aos próprios traços disposicionais e adaptações características (McAdams & Manczak, 2011; McAdams & Olson, 2010).

McAdams defende que necessitamos das três diferentes espécies de informação, proveniente dos três níveis de análise da personalidade, para descrever uma pessoa: os seus traços disposicionais (a psicologia da pessoa-como-um estranho, observada do exterior), os seus motivos e metas (a psicologia da pessoa como um agente intencional) e o seu sentido de *self* (a psicologia da pessoa como autor auto-consciente da sua própria narrativa de vida (McAdams, 1996,1998, 2009). Adicionalmente, considera que cada um destes três níveis do estudo da personalidade proporciona informação única, não podendo nenhum deles ser reduzido a outro. Assim sendo, o modelo dos cinco factores da personalidade nunca poderá ser uma teoria completa da personalidade, nem as teorias da motivação o conseguirão ou as teorias do *self* (Sheldon, Cheng & Hilpert, 2011), uma vez que a sua abordagem é parcial.

### **1.1.2. Os princípios integradores do modelo**

McAdams e Pals (2006) referem que, apesar da grande evolução registada, a psicologia da personalidade tem sido incapaz de responder àquilo que é o seu desígnio profundo, ou seja, continua sem articular claramente um enquadramento para a compreensão da pessoa como um todo.

Os autores aprofundam então o modelo de McAdams (1995) e a renovação proposta por Hooker & McAdams (2003) sobre os processos de regulação presentes nos diversos níveis, integrando na mesma algumas das ideias sugeridas por outros autores (Little, 1996, 2004; Sheldon, 2004), nomeadamente a questão do contributo da evolução para a individualidade psicológica. Esta nova formulação tem por base

não as componentes do sistema da personalidade, mas cinco princípios com os quais pretendem estabelecer as raízes de uma ciência da personalidade. Logo na definição de personalidade enquanto “uma variação singular do indivíduo no desenho evolucionário geral para a natureza humana, expressa como um padrão em desenvolvimento de traços disposicionais, adaptações características, histórias de vida integradoras complexamente e diferencialmente situadas na cultura” (McAdams & Pals, 2006, p. 212) é dada ênfase explícita a aspectos como os papéis que a evolução e a cultura desempenham no desenvolvimento da personalidade. O modelo ganha aqui uma nova dimensão, após uma preocupação com aspectos estruturais e processuais, o autor avança na tentativa de explicar o “Why it is? ”, porque é que a personalidade é o que é.

Efectivamente, os autores mantêm substantivamente idênticos os três níveis de análise da personalidade, mas salientam o papel da evolução nas raízes da personalidade e o papel da cultura na expressão da mesma. Para além destes aspectos, nesta proposta é patente a tentativa de integração dos diversos aspectos num todo articulado e coerente.

Estabelecem então cinco princípios que pretendem articular os cinco diferentes aspectos, enunciados como “New Big Five”, numa intenção de formular bases para uma ciência da personalidade. A evolução providencia um desenho geral para a individualidade psicológica, no qual, variações socialmente consequentes para as vidas humanas, podem ser concebidas (**princípio 1**). Os seres humanos evoluíram tendo em conta as variações que eram mais importantes para a vida em grupo, sintetizadas, a um nível global, em termos de diferenças individuais em traços disposicionais (**princípio 2**). Enquanto os traços fornecem um esboço ou marca disposicional, as adaptações características traduzem muitos dos detalhes psicológicos da individualidade psicológica contextualizados no tempo, situações e papéis sociais (**princípio 3**). Assim, metas, preocupações, estratégias de *coping*, valores, crenças, representações de relações relevantes, e outras versões de adaptações características motivacionais, desenvolvimentais e socio-cognitivas são activadas em resposta às exigências sociais diárias. Diferentemente dos traços globais, as adaptações características reflectem o modo como os indivíduos lidam com as tarefas situacionais, estratégicas e desenvolvimentais na ecologia social da vida da pessoa. As histórias de vida integradoras reflectem o modo como a pessoa dá sentido à sua vida como um todo (**princípio 4**). A construção psicossocial de uma identidade narrativa impele a personalidade das tendências globais (traços disposicionais) e das respostas específicas às exigências da vida diária (adaptações características) para o desafio de dar sentido à própria vida num mundo complexo. Por sua vez, a cultura influencia o desenvolvimento dos traços, as adaptações características e as narrativas de vida de diversos modos (**princípio 5**) pois providencia as regras para a expressão fenotípica dos traços, influencia o conteúdo e o *timing* das adaptações características e possibilita formas legítimas de narrativas nas quais as pessoas dão sentido às suas vidas.

## Apreciação crítica

Alguns autores têm criticado a proposta de McAdams, referenciando-se sobretudo aos princípios enunciados, “New Big Five”, por McAdams & Pals (2006). Wood e Joseph (2007) discordam da possibilidade do estudo da personalidade enquanto ciência, considerando que as grandes teorias da personalidade não são susceptíveis de integração. Os autores referem que existem desacordos fundamentais relativos a pressupostos básicos, que estão para lá da verificação empírica, no que se refere à forma como evolução e cultura interagem para determinar a personalidade.

Na mesma linha, Maddi (2007) considera igualmente que McAdams e Pals (2006) falham ao tentar formular uma meta-teoria da personalidade, uma vez que esta deveria ser capaz de proporcionar não só mais clareza conceptual, mas facilitar o teste empírico. E este último aspecto é muito mais concretizável no seio da especificidade das diferentes teorias existentes do que no seio da meta-teoria proposta.

Por sua vez, Epstein (2007) critica cada um dos princípios formulados, nomeadamente o segundo princípio, defendendo que os traços são inadequados para examinar a variação intra-individual ao longo do tempo e das situações e critica, igualmente, a importância atribuídas às narrativas no quarto princípio.

McAdams (2007), em respostas às críticas, refere que quando descreve o modelo como integrativo não propõe que ele seja capaz de integrar todas as teorias de personalidade, mas defende que o mesmo é susceptível de integrar algumas das melhores teorias e dos melhores planos de investigação no contexto da individualidade psicológica, ajudando estudantes, investigadores e clínicos a organizar e a compreender diferentes tendências teóricas e empíricas no campo da personalidade.

Recentemente, na mesma linha de Epstein (2007), Renner (2010), ainda relativamente à organização intra-individual da pessoa, considera que, no modelo, ela não se encontra adequadamente tratada, uma vez que ela é feita à custa do terceiro nível, as narrativas de vida, mas estas sendo uma construção da pessoa, não são equivalentes à pessoa, considerando ainda que os princípios “New Big Five” são mais uma descrição daquilo que está a acontecer na área do estudo da personalidade do que um enquadramento compreensivo da pessoa como um todo.

Em síntese, o modelo tem evoluído desde que foi concebido pelo autor (McAdams, 1995, 1996), que sucessivamente o foi revendo e enriquecendo numa tentativa de aprofundamento e de um sucessivo aperfeiçoamento. McAdams tem procurado articular num modo coerente os contributos da teoria e os resultados emergentes da investigação, no âmbito do estudo da personalidade ao longo do tempo, incorporando, identicamente, sugestões e críticas que foram sendo formuladas, nomeadamente por alguns dos autores que recriaram o seu modelo inicial (Little, 1996, 1999a, 2004; Sheldon, 2004; Sheldon et al., 2011). A estrutura do modelo proposta pelo autor constitui o seu pilar essencial e sustentou a evolução do mesmo. No entanto, ao longo do tempo, o modelo foi sendo reajustado. Uma das mais importantes

mudanças, e relevante para esta investigação, é a que diz respeito à relação entre os níveis de estudo da personalidade. Inicialmente, McAdams discordava da ideia que os três níveis pudessem estar interligados ou que se influenciassem mutuamente “the levels do not need to exist in meaningful relation to each other to exist as meaningful levels” (McAdams, 1995, p.386). No entanto, posteriormente, alguns estudos empíricos vieram realçar a possibilidade de consistência e de ligações entre traços e metas (McGregor et al., 2006), entre traços e auto-narrativas (McAdams et al. 2004) e entre os construtos dos três níveis de estudo da personalidade (McGregor et al., 2006). Recentemente, o autor corrobora teoricamente essa mudança ao assumir que os traços, as metas e as histórias de vida estão relacionados e se ligam de forma significativa na vida de cada pessoa, mas fora de uma lógica hierárquica (McAdams & Maczák, 2011). Assim, passou de um modelo meramente estrutural que “arrumava” as diversas unidades de análise da personalidade em termos hierárquicos (McAdams 1995, 1996), para depois se preocupar com os processos que regulam cada um dos níveis (Hooker & McAdams, 2003), explorando a seguir um conjunto de princípios centrados na explicação do desenvolvimento da personalidade (McAdams & Pals, 2006) para, mais recentemente, defender uma lógica desenvolvimental e relacional no contexto do mesmo (McAdams, 2009; McAdams & Adler, 2006; McAdams & Manczak, 2011; McAdams & Olson, 2010).

O modelo de McAdams assume relevância no âmbito do presente trabalho, uma vez que a nossa intenção é estudar o modo como unidades de análise que integram os traços disposicionais e as adaptações características influenciam o bem-estar e interagem na predição do mesmo. Os dois pontos deste capítulo que se seguem são precisamente dedicados aos cinco factores de personalidade (Costa & McCrae, 1992) e aos projectos pessoais (Little, 1983), unidades de estudo da personalidade que integram, no modelo de McAdams, respectivamente, o nível dos traços disposicionais e o nível das adaptações características.

## 1.2. O modelo dos cinco grandes factores de personalidade (Five Factor Model – FFM): A nossa individualidade nas disposições mais básicas, amplas e duradouras da personalidade

*“It is in individual differences that we find the logical key to personality” (Guilford, 1959, p. 5)*

*“Individuals can be characterized in terms of relatively enduring patterns of thoughts, feelings, and action” (McCrae & Costa, 2008b, p. 160)*

Um dos mais relevantes avanços na psicologia da personalidade nas últimas décadas foi a emergência de um consenso sobre o facto das mais importantes diferenças individuais da personalidade dos adultos poderem ser organizadas segundo um modelo de cinco factores (Soto & John, 2009). Este modelo tem diversos preponentes, oriundos de tradições diferentes, que convergem no facto substantivo da existência de uma estrutura de cinco factores de personalidade que corresponde ao nível mais abstracto de organização dos traços de personalidade, bem como quanto ao conteúdo dos referidos factores, mas divergem na designação dos mesmos, quanto ao número e traços que os integram e quanto aos instrumentos de avaliação. No âmbito da presente dissertação, abordaremos especificamente o **modelo dos cinco factores** conceptualizado por Costa e McCrae (Costa & McCrae, 1992, 2008; McCrae & Costa, 2008a, 2008b). A sua proposta corresponde a um modelo hierárquico, em que cinco amplos domínios da personalidade – neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade – se situam no nível mais elevado da hierarquia, incorporando, cada um deles, um conjunto de seis facetas entendidas como traços discretos de personalidade (Costa & McCrae, 1995a). McCrae e Costa (2008b) defendem que o modelo dos cinco factores revigorou a psicologia dos traços, englobando um amplo campo de investigação que inclui: estudos com diversas populações (McCrae et al., 2005); estudos ao longo da vida (Terracciano, Costa, & McCrae, 2006); utilização de métodos de avaliação diversificados (Funder, Kolar, & Blackman, 1995); e ainda estudos de caso (Costa & McCrae, 1998).

### 1.2.1. Os traços de personalidade na origem do modelo dos cinco factores de personalidade

O modelo dos cinco factores de personalidade integra, no âmbito da psicologia da personalidade, uma perspectiva da mesma designada por abordagem dos traços ou teoria dos traços, a qual vem sendo considerada, como atrás referimos, um dos aspectos essenciais ao estudo da personalidade. Allport (1937), logo nos primórdios da psicologia da personalidade, considerou que os traços se constituíam como unidades fundamentais da personalidade. No entanto, a natureza e função exacta dos traços, as forças e os limites dos diferentes conceitos de traço nunca deixaram de ser objecto de debate (Pervin, 1994), aspecto que se encontra condensado na frase de Wiggins (1997, p. 98), “Traços são muitas coisas para muitos teóricos”.

Pervin (1996) define-os como descritores usados para caracterizar a personalidade de alguém e Burger (2008) refere-se a eles como dimensões da personalidade usadas para categorizar pessoas de acordo com o grau em que manifestam uma característica particular. Pervin et al. (2005) consideram que os traços se referem a padrões consistentes no modo como os indivíduos se comportam, sentem e pensam ao longo de uma variedade de situações e ao longo do tempo, pelo que permitem sumariar, prever e explicar a conduta das pessoas, evidenciando as diferenças individuais. McAdams e Olson (2010) referem que os traços se podem considerar como unidades básicas da personalidade em dois sentidos distintos, primeiro porque estas são dimensões de diferenças individuais ao longo do tempo e situação, depois porque estas amplas diferenças e consistências são observáveis desde muito cedo, logo nos primeiros anos da vida de cada pessoa.

Pervin, Cervon e John (2005) defendem que, apesar das diferentes teorias dos traços divergirem entre si em aspectos importantes, elas partilham pressupostos fundamentais que, no entender destes autores, são três. O primeiro sugere que os traços são predisposições para o indivíduo se comportar, sentir ou pensar de um determinado modo, existindo uma relação directa entre traços e o comportamento aberto. O segundo remete para o facto do comportamento humano e a personalidade poderem ser organizados numa hierarquia de vários níveis, onde as respostas específicas a situações tendem a relacionar-se entre si e a congregar-se num determinado traço específico, que por sua vez, se pode ligar a outros traços, constituindo factores de segunda ordem. Uma última assumpção partilhada, segundo os referidos autores, diz respeito à crença de que o conceito traço pode constituir-se como alicerce para uma teoria científica da personalidade.

Em síntese, na actualidade, os traços de personalidade são entendidos como dimensões relativas às diferenças individuais entre as pessoas, que contribuem para a consistência e continuidade interindividuais no comportamento, no pensamento e sentimento ao longo das situações (ainda que não em todas) e do tempo (ainda que não necessariamente sempre, McAdams & Pals, 2006).

Os investigadores pioneiros no âmbito da abordagem dos traços, como Allport (1937) Cattell (1943, 1945), Eysenck (1967), Guilford (1975), nunca concordaram quanto à natureza e ao número dos traços. Este facto

levou a que um dos grandes desafios colocado aos investigadores da área nos anos oitenta e noventa fosse a organização dos diferentes traços emergentes numa estrutura coerente (Pervin et al., 2005).

O modelo dos cinco factores, enquanto um dos modelos de organização da estrutura taxonómica dos traços de personalidade, emerge da intercepção de diversas perspectivas teóricas e empíricas relacionadas com a exploração e sistematização dos traços. Como tal, na sua origem, entrecruzam-se diversos contributos. McCrae e John (1992), numa análise histórica do modelo, sugerem que o modelo dos cinco factores emerge no entrecruzar de dois caminhos, a abordagem lexical e os questionários de personalidade.

#### **1.2.1.1. A abordagem lexical: A linguagem natural e as análises factoriais na origem dos cinco factores de personalidade**

A abordagem lexical ou psicolexical está na génese do modelo dos cinco factores da personalidade (Mischel, Shoda, & Smith, 2003; Pervin et al., 2005). A hipótese lexical assumiu-se, desde o início da psicologia da personalidade, como uma base trabalho para o estabelecimento dos traços de personalidade (Allport, 1937; Allport & Odbert's, 1936). Esta hipótese considera que as nossas características de personalidade socialmente mais relevantes e salientes se encontram codificadas na linguagem natural (Ashton et al., 2004; Goldberg, 1990; Saucier & Goldberg, 2001; Saucier & Simonds, 2006).

Segundo esta perspectiva, os dicionários de linguagem providenciam então um vasto conjunto de vocabulário ligado à caracterização das diferenças individuais na personalidade, traduzindo atributos pessoais que a linguagem verbal tornou importantes e úteis nas interações do dia-a-dia (John et al., 2008). Este conjunto de vocábulos é importante porque comunicam informação sobre diferenças individuais que são relevantes para o nosso bem-estar pessoal e para o bem-estar do grupo, permitindo-nos prever e controlar o comportamento dos indivíduos com quem interagimos (Pervin et al., 2005). Golberg e Saucier (1995) referem que os conceitos populares (*folk concepts*, Tellegen, 1993) possibilitam componentes básicas mas não exaustivas (necessárias mas não suficientes) para uma ciência dos atributos de personalidade, o que conduz a uma premissa nuclear desta abordagem que estabelece que o grau de representação de um atributo na linguagem tem alguma correspondência com a importância desse contributo nas transacções da vida real, ou seja, há um critério ligado à importância social do atributo (Saucier & Simonds, 2006).

O grande desafio que se colocou, desde início, a esta abordagem foi a categorização de toda uma vastidão de descritores de personalidade presentes na linguagem, consoante as suas características. Neste contexto, várias propostas foram sendo equacionadas (Allport & Odbert, 1936; Norman, 1967), mas o facto é que se tornava difícil que os descritores de linguagem cumprissem os limites da categorização estabelecida. Chaplin, John e Golberg (1988) estabeleceram então uma concepção, na qual, cada categoria é definida em termos de casos claros, propondo uma categorização em termos de traços, estados e actividades. Enquanto os traços são vistos como estáveis, contínuos, causados internamente e que é necessário observar

frequentemente e ao longo de diversas situações, antes de serem atribuídos a um indivíduo, os estados são vistos como temporários, breves e causados externamente.

Os estudos, no âmbito desta abordagem, partem das auto-descrições que as pessoas fazem de si próprias, ou então das descrições das pessoas por parte de alguém que lhes é próximo, utilizando esses mesmos atributos da linguagem verbal, procurando depois agrupar esses descritores em dimensões mediante análises factoriais (Mischel et al., 2003). Cattell (1943, 1945, 1973) foi um dos grandes percursores do trabalho na sistematização de taxonomia dos traços a partir da abordagem lexical. A partir de 4500 termos da língua inglesa que reflectiam traços e, usando procedimentos de agrupamento empíricos e semânticos, reduziu-os a 35 variáveis que, posteriormente, mediante várias análises factoriais resultaram em 16 factores de personalidade.

Fiske (1949), a partir de 22 das variáveis identificadas por Cattell, foi quem primeiro construiu uma estrutura próxima daquilo que hoje são os cinco factores. Com o intuito de clarificar estes resultados, Tupes e Cristal (1961) reanalisaram as matrizes de correlações de Cattell e encontraram, de forma recorrente, cinco factores de personalidade em análises factoriais realizadas com oito amostras diferentes. Descobriram ainda, com alguma surpresa, que os cinco factores sempre tinham estado presentes de forma consistente ao longo das diversas análises factoriais realizadas durante anos, mas tinham sido ofuscados pela inconsistência das técnicas factoriais e das próprias filosofias, devido à falta de replicação dos estudos que utilizassem variáveis semelhantes e devido ao desacordo dos investigadores quanto à nomenclatura dos factores (McCrae & John, 1992).

Continuando a basear-se no trabalho de Cattell, a partir de listas de 35 variáveis descritoras, vários autores replicaram esta estrutura de cinco factores (Norman, 1963; Borgatta, 1964; Digman & Takemoto-Chock, 1981), os quais foram inicialmente designados de extroversão, amabilidade, conscienciosidade, estabilidade emocional, cultura (Norman, 1963). Golberg (1981) viria a apelidá-los com o nome que os tornou mais conhecidos, *Big Five*, aludindo “Big” não à sua ordem de grandeza, mas antes à amplitude de cada um destes factores em termos de abrangência.

No sentido de testar a generabilidade dos cinco factores de personalidade, Norman (1967) replicou o trabalho realizado até então, tentando corrigir alguns dos problemas metodológicos relativos à redução de variáveis efectuada por Cattell, tendo elaborado uma nova e extensa lista de termos descritivos da personalidade que agrupou em 75 categorias semânticas. Todavia, todo o trabalho em redor da evidência dos cinco factores de personalidade foi desvalorizado até aos anos oitenta, altura em que começa a crescer um consenso à volta da ideia de que os cinco factores eram dimensões fundamentais da personalidade que emergiam na linguagem natural, em auto-descrições, e questionários fundamentados teoricamente (McCrae & John, 1992).

Por essa altura, Goldberg (1981, 1982, 1990) utiliza a lista formulada por Norman (1967) para clarificar a composição dos *Big Five* e testar a sua generabilidade no contexto de diversidade metodológica e de fontes

de dados variadas, emergindo novamente uma estrutura de cinco factores. Investigações levadas a efeito na década de noventa (Saucier, 1997; Saucier & Goldberg, 1996) reforçaram a evidência da existência de cinco grandes factores de personalidade tendo como ponto de partida a abordagem lexical.

Dois dos instrumentos mais conhecidos, construídos a partir da abordagem lexical, são o *Trait Descriptive Adjectives* - TDA (Goldberg, 1992) e o *Big Five Inventory* - BFI (John, Donahue, & Kentle, 1991). O TDA é um inventário construído em termos bipolares com adjectivos-traço (e.g. calado-falador; preguiçoso-trabalhador), com uma versão original de 100 itens (Goldberg, 1992) e uma versão reduzida de 40 itens (Saucier, 1994). O segundo, BFI, é constituído por 44 itens que são afirmações baseadas em adjectivos-traço conhecidos por serem marcadores típicos dos *Big Five* (e.g. “Persisto até que a tarefa seja concluída” avalia o domínio da conscienciosidade).

John, Numann e Soto (2008) elucidam que a estrutura *Big Five* não implica que as diferenças na personalidade sejam remetidas exclusivamente a estes cinco factores, mas apenas que estes representam as dimensões da personalidade a um nível de abstracção muito amplo, em que cada dimensão resume um conjunto numeroso de diferentes traços mais específicos.

Relativamente à adopção dos termos de linguagem como meio de descrever os atributos pessoais e como ponto de partida para o estabelecimento dos traços de personalidade, Pervin et al. (2005) referem que, apesar da linguagem nem sempre conseguir traduzir determinadas qualidades, a hipótese lexical foi relevante no estímulo da investigação na área.

#### **1.2.1.2. O papel dos questionários de personalidade na emergência do modelo dos cinco factores**

McCrae e John (1992) consideram que, na história da psicologia da personalidade, a tradição lexical desempenhou um papel relativamente humilde, pois a maioria da avaliação da personalidade realizou-se mediante questionários e escalas especificamente desenvolvidos, quer para aplicações práticas, quer para medir constructos sugeridos pelas diversas teorias da personalidade. Assim, ao longo da história da personalidade, foram sendo concebidos diversos questionários de avaliação para medir construtos discretos que os investigadores supunham serem importantes. Por outro lado, as teorias da personalidade, dado a sua grande diversidade, conduziram a que, para as operacionalizar, fossem construídos questionários que eram diferentes entre si, mas retinham, ainda assim, alguma redundância relativamente ao que era medido.

Os domínios da personalidade que integram o modelo dos cinco factores, emergentes dos questionários de personalidade, que mais cedo foram objecto de consenso quanto à sua existência foram o neuroticismo e a extroversão, os *Big Two* (John et al., 2008; McCrae & John, 1992). Dois outros factores que fazem igualmente parte do modelo, abertura à experiência e conscienciosidade, foram reconhecidos em questionários, alguns quase em simultâneo, por diferentes investigadores. Tellegen e Atkinson (1974) referem pois um terceiro domínio, bastante abrangente, apelidado de “*Openness to Absorbing and Self-*

*Altering Experience*” e Costa e McCrae (1976) propõem um domínio similar designado por abertura à experiência. Da mesma forma, Costa e McCrae sugerem a dimensão de auto-controlo (1980) e Tellegen (1982) propõe uma dimensão de constrangimento, as quais viriam a ser reconhecidas como formas do domínio conscienciosidade. Por sua vez, o domínio amabilidade viria a emergir tanto nas análises do Circunflexo Interpessoal (Leary, 1957), como no *Myers-Briggs Type Indicator –MBTI* (Myers & McCaulley, 1985). Costa e McCrae (1988) viriam igualmente a corroborar a existência dos cinco factores de personalidade num questionário de avaliação de necessidades e motivos.

Como podemos observar, os resultados proporcionados pelos questionários de personalidade são concomitantes aos sugeridos pela abordagem lexical. No entanto, McCrae e John (1992) referem que poucos investigadores se preocuparam com o consenso, mas privilegiaram antes a criação de novas escalas de avaliação da personalidade.

Na década de 70, a abordagem dos traços sofreu um considerável revés com o incontornável debate pessoa – situação, que colocou em causa não só a própria existência dos traços, como abalou seriamente toda a psicologia da personalidade. Efectivamente, Mischel (1968, 1973) veio defender que os traços eram mais produto de estereótipos na mente dos observadores do que forças dinâmicas na vida das pessoas e que os comportamentos eram, em grande parte, contingenciais, ou seja, situacionalmente influenciados, negando a existência de uma consistência dos mesmos ao longo das situações e do tempo, referindo ainda que os traços eram fracos preditores daquilo que as pessoas fazem em situações concretas. Na mesma linha, Fiske (1974) questionou a validade das medidas dos traços e Shweder (1975) pôs em causa a sua própria existência. McAdams e Pals (2006) referem que, na sua sequência desta crítica, o conceito de traço resistiu aos ataques e emergiu de forma revigorada. Assim, os estudos conduzidos em resposta aos ataques formulados por Mischel (1968, 1973) e por outros críticos acabaram por superar limitações metodológicas anteriores e fazer emergir resultados que atestam a imprescindibilidade dos traços para uma psicologia da personalidade.

Muitos desses resultados emergem da utilização de um instrumento de medida da personalidade que acabou por se tornar notável em popularidade. Efectivamente, nos anos noventa, surge um inventário destinado a avaliar especificamente os cinco factores de personalidade, o (*NEO – Personality Inventory* - NEO PI, Costa & McCrae, 1985) mais tarde objecto de uma revisão (*NEO – Personality Inventory Revised* – NEO PI-R, Costa & McCrae, 1992) cujo objectivo é avaliar os cinco factores de personalidade tal como Costa e McCrae os conceberam. O NEO PI-R é, de entre os inventários de avaliação dos cinco factores de personalidade, aquele que é mais compreensivo (Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003). Muito do que hoje se conhece sobre os cinco factores da personalidade foi possibilitado por inúmeras investigações levadas a efeito nestes últimos vinte anos com o NEO PI-R ou com o *NEO Five Factor Inventory* – NEO FFI, uma versão mais reduzida do mesmo (Costa & McCrae, 1992). McCrae e Costa (2008a) consideram que o modelo dos cinco factores contextualiza, actualmente, o trabalho não só da psicologia da personalidade, mas igualmente o da área psicologia desenvolvimental, inter-cultural, organizacional e clínica.

### **1.2.2. O modelo dos cinco factores de personalidade: Dimensões básicas que definem as diferenças individuais**

John, Nauman e Soto (2008) asseguram que a convergência entre os resultados das análises factoriais da abordagem lexical e os resultados provenientes dos questionários de personalidade, no que toca à existência de cinco dimensões básicas descritoras da personalidade, foi decisiva para a aceitação do modelo dos cinco factores no seio da psicologia da personalidade. Esta opinião é partilhada por McCrae e Costa (2008a) que referem igualmente que o predomínio do modelo dos cinco factores na actualidade resulta do facto de estudos empíricos mostrarem que os traços de personalidade, avaliados pelos questionários psicológicos, estão intimamente relacionados com os factores *Big Five* provenientes da abordagem lexical (Costa & McCrae, 1985; Trapnel & Wiggins, 1990), concorrendo para existência de um suporte empírico relativo à similitude de construtos propostos pelas duas tradições. Esta convergência tem levado a que muitos autores utilizem a designação *Big Five* indiscriminadamente sempre que se referem aos cinco domínios da personalidade, independentemente da sua investigação ter por base instrumentos provenientes da abordagem lexical ou da abordagem dos questionários, embora, como já tivemos ocasião de referir, a designação seja oriunda da tradição lexical.

#### **1.2.2.1. A procura de uma etiologia para as diferenças nos traços de personalidade**

Apesar de os cinco factores de personalidade terem sido designados de diferentes formas por diferentes autores ao longo dos anos (McCrae & John, 1992), actualmente, existe um amplo consenso na comunidade científica em lhe atribuir a denominação sugerida por Costa e McCrae (1985, 1992): neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade. Estas cinco dimensões relativas às diferenças individuais na personalidade são entendidas como o nível mais elevado da estrutura hierárquica do modelo e, segundo a proposta de Costa e McCrae, cada um dos factores tem subjacente um conjunto de traços específicos conhecidos por facetas (Costa & McCrae, 1992, 1995a, 2008a, 2008b). Hoyle e Leary (2009), ao organizarem diversas disposições da personalidade, nas quais incluíram os cinco factores, integraram a extroversão e a amabilidade no contexto das disposições interpessoais, o neuroticismo no grupo das disposições emocionais, a abertura à experiência no âmbito das disposições cognitivas e a conscienciosidade foi tomada como uma disposição motivacional. McAdams (2009), por sua vez, destaca que os domínios da conscienciosidade e da amabilidade se ligam a dois aspectos que Freud destacou como sendo os essenciais para a saúde psicológica e para a maturidade, respectivamente o trabalho e o amor.

A compreensão da etiologia, na espécie humana, dos cinco domínios da personalidade e dos traços que os integram pode ser conseguida recorrendo, essencialmente, a duas abordagens: o estudo dos determinantes genéticos e o construtivismo social (Lima & Gail, 2011).

McCrae e Costa (2008a) referem que, nos pressupostos teóricos do modelo dos cinco factores, os traços têm exclusivamente bases biológicas porque os seres humanos partilham o mesmo genoma e que a estrutura dos cinco factores é universal. Alguns estudos indicam que as características de personalidade parecem ser hereditárias em cerca de 50% e relativamente estáveis ao longo do tempo (Plomin, DeFries, McClearn & Rutter, 2008). Especificamente, no que concerne aos cinco factores de personalidade Jang, Livesley e Vernon (1996) encontraram resultados que suportam que os traços que integram o modelo de cinco factores são largamente hereditários, o que implica que os mesmos tenham uma base biológica e sejam causados por genes. Também Yamagata e colaboradores (2006) obtiveram resultados que evidenciam que, na base da estrutura de cinco factores, estão determinantes genéticos. Shiner e DeYoung (2011) defendem que os traços têm bases neurobiológicas e que, em grande parte, estas explicam as diferenças individuais no temperamento na infância e nos traços na idade adulta.

A etiologia alicerçada nos determinantes genéticos encontra suporte nas premissas da psicologia evolucionária a qual tende a explicar a variabilidade como a expressão de um sinal cujo valor adaptativo varia ao longo do tempo e dos contextos físicos e sociais (Buss, 1995, 1996), pelo que as diferenças individuais relevantes em termos adaptativos seriam transmitidas geneticamente às gerações vindouras. Efectivamente, Buss (1991) sugere que a personalidade, e especificamente os cinco factores, são um aspecto central do contexto adaptativo no qual os humanos evoluem. Os atributos, indexados pelos cinco domínios da personalidade, estão, no entender do autor, associados à capacidade de ter sucesso em termos reprodutivos junto dos membros do sexo oposto, tendo a selecção sexual formatado mecanismos psicológicos para detectar e preferir estes atributos nos companheiros, os quais formaram as componentes essenciais em termos de valor de acasalamento e constituem os domínios de comparação entre os actuais parceiros e outros alternativos (Figueiredo et al., 2005). Muitas acções contextualizadas podem representar o funcionamento adaptativo de um único mecanismo psicológico, mas muitos mecanismos psicológicos podem combinar-se para formar um único comportamento ou uma sucessão de comportamentos (Buss, 1991). Mais recentemente, Buss (2009) considera que a explicação da personalidade e das diferenças individuais pode ser conseguida conceptualizando algumas diferenças de personalidade como diferenças estratégicas, entendendo o ambiente enquanto a distribuição e a saliência de problemas adaptativos, maioritariamente sociais, e identificando os custos, os benefícios e as compensações das diferenças individuais estratégicas, relativamente aos diferentes problemas colocados pelo meio. As diferenças de personalidade podem então ser entendidas como estratégias alternativas para resolver problemas adaptativos como a negociação de estatutos hierárquicos, a formação de alianças sociais, a extracção de recursos de outros seres humanos e a resolução de problemas familiares, problemas estes que variam em termos desenvolvimentais. Esta perspectiva de Buss acaba por albergar o enquadramento proposto por Nettle (2006) que, tendo em conta os resultados de diversos estudos, analisou especificamente as dimensões do modelo dos cinco factores da personalidade em termos de custo e de benefício.

Uma segunda abordagem relativa à etiologia dos cinco factores radica no construtivismo social e tem como premissa básica que as relações sociais determinam o desenvolvimento, a estrutura e a expressão da

personalidade (Mendoza-Denton & Ayduk, 2012). Por exemplo, Hampson (1984, p. 38) refere “Traços são categorias para o comportamento social e essas categorias só têm significado na medida em que são reconhecidas socialmente como significantes. Nós partilhamos um conjunto comum de entendimentos acerca do significado do comportamento social; os traços de personalidade são usados como uma forma de sumariar e comunicar este significado”. Os traços seriam, então, conceitos construídos socialmente por quem os está a perceber e não características intrínsecas da pessoa. Essas construções sociais, como os juízos de valor, as percepções e os atributos acerca dos outros, acabam por ser adaptativas pois permitem atribuir qualidades àqueles com quem interagimos (Lima & Gail, 2011). Hampson (1988) sugere que a personalidade pode ser encontrada melhor “entre” do que “dentro” das pessoas. A personalidade seria uma consequência da tentativa de cada pessoa atingir uma vida psicológica coerente, a partir das interações simbólicas ocorridas num enquadramento de convenções e relações pessoais (Harré & Gillett, 1994). Hampson (1988) propõe que a personalidade integre três componentes: o actor, o observador e o auto-observador. O actor refere-se às características internas e disposições que cada pessoa possui, o observador engloba os significados que outros atribuem ao comportamento do actor, e o auto-observador remete para os significados que o actor atribui aos seus próprios comportamentos. A personalidade emergiria pois de uma complexa interacção entre estas três componentes. Mais recentemente, os preponentes da abordagem socio-cognitiva da personalidade (Cervone, 2004a, 2004b) recuam na explicação dos traços apenas como uma construção social e referem que os mesmos implicam uma ontologia realista, são entidades reais que traduzem diferenças individuais, mas consideram que, apesar da sua utilidade em prever algumas variáveis, eles são apenas descritivos e não explicam o comportamento dos indivíduos.

#### **1.2.2.2. Caracterização dos cinco factores de personalidade**

##### **O neuroticismo**

O **neuroticismo** (N) é referido como um domínio fundamental no contexto do funcionamento e da estrutura da personalidade, cuja identificação tem sido objecto de maior validação (McCrae & Costa, 2003).

O domínio contrasta a estabilidade emocional e a constância de temperamento com a emocionalidade negativa e a instabilidade emocional, e caracteriza-se pela experimentação de emoções negativas como ansiedade, nervosismo, tristeza e tensão (McCrae & Costa, 2003; John et al., 2008; Widiger, 2009). Segundo Costa e McCrae (1992), este factor permite discernir o ajustamento *versus* instabilidade emocional, identificando indivíduos propensos ao sofrimento psicológico, com ideias irrealistas, desejos ou impulsos excessivos e com respostas de *coping* mal-adaptativas. Leary e Hoyle (2009) integram o neuroticismo no âmbito das disposições emocionais. Widiger (2009) refere que as pessoas que pontuam elevado neste domínio apresentam dificuldade nas respostas ao stress ambiental, tendem a interpretar situações vulgares como ameaçadoras e podem experienciar pequenas frustrações como sendo catastróficas.

A designação neuroticismo foi adoptada por diversos autores (Costa & McCrae, 1992; Digman, 1990; Eysenck, 1967; Zuckerman, 2003), enquanto outros autores optaram por outras denominações para o mesmo construto, nomeadamente, instabilidade emocional (Goldberg, 1993; Guilford, 1975), emocionalidade (Lee & Ashton, 2004), ou emocionalidade negativa (Watson & Tellegen, 1985; Watson & Clark, 1994).

As características deste domínio de personalidade, nomeadamente em termos de emoções negativas experienciadas, da impulsividade excessiva, de dificuldades em termos de *coping*, tensão, culpa, depressão e pensamentos irracionais (McCrae & Costa, 1987), impelem os indivíduos a pensar a sua influência em termos de consequências negativas e as revisões de literatura e estudos meta-analíticos corroboram essa ideia. Ozer e Benet-Martínez (2006), numa revisão de literatura relativa às consequências da personalidade na vida das pessoas, referem que os resultados dos estudos apontam no sentido de uma relação deste domínio com excessivas preocupações existenciais, fraca integração de identidade, insatisfação e conflito nas relações interpessoais, divórcio, e insegurança financeira. Por sua vez, vários estudos de carácter meta-analítico referem a relação do neuroticismo como baixo bem-estar subjectivo (Steel, Schmidt, & Schultz, 2008); baixa satisfação académica (Trapmann, Hell, Hirn, & Schuler, 2007); baixa satisfação profissional (Judge, Heller, & Mount, 2002); elevado consumo de tabaco (Malouff, Thorsteinsson, & Schutte, 2006); abuso de álcool (Malouff, Thorsteinsson, Rooke, & Schutte, 2007); actividade sexual desprotegida (Hoyle, Fejfar, & Miller, 2000); baixos níveis de felicidade (DeNeve & Cooper, 1998); elevada religiosidade extrínseca (Saroglou, 2002); e a estratégias de *coping* deficitárias (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Atherton, Robins, Rentfrow, e Lamb (2014) encontraram resultados que apontam para o facto de o elevado neuroticismo ser preditor de menos saúde.

Diversos estudos têm igualmente evidenciado uma associação entre este domínio da personalidade e várias psicopatologias (Cassin & von Ranson, 2005; Malouff et al., 2006). No entanto, Lima (1997) realça que o neuroticismo, à semelhança dos outros domínios de personalidade, mede uma dimensão normal da personalidade, não devendo ser interpretada como uma medida de psicopatologia. McCrae e Costa (2003) referem, igualmente, que doentes psiquiátricos diagnosticados como neuróticos tendem a pontuar elevado neste domínio, mas muitos dos indivíduos que pontuam elevado não têm qualquer distúrbio psiquiátrico. E, embora o nervosismo, a tensão, a depressão, a frustração, a culpa e a auto-consciência que os sujeitos com elevado neuroticismo sentem possam estar associados a pensamentos irracionais, baixa auto-estima, dificuldade em controlar impulsos e desejos (McCrae & Costa 1987), segundo McCrae e John (1992), baixas pontuações neste domínio podem não ser sinónimo de saúde mental. Widiger e Smith (2008) consideram que a relação entre o neuroticismo e a psicopatologia não pode ser apenas entendida uma relação causa-efeito, em que o primeiro influencia a segunda, mas pode existir uma relação bidireccional entre as duas variáveis, ou estas terem subjacente uma etiologia comum, que influencia a apresentação, a aparência ou a expressão um do outro, naquilo a que os autores denominaram como relação patoplástica. Assim, parece que neuroticismo e psicopatologia se afectam e se alteram, reciprocamente, ao longo do tempo, numa interacção desdobrada e complexa.

O domínio tem igualmente emergido associado a alguns problemas de saúde física como a hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e a taxas de sobrevivência mais baixas daqueles que sofrem desses problemas (Smith & Mackenzie, 2006; Suls & Bunde, 2005). O impacto negativo do neuroticismo na saúde física parece ocorrer devido a uma alteração da regulação do sistema cardiovascular, a uma diminuição da imunidade e aumento de inflamação associadas à afectividade negativa, mas pode igualmente ser consequência do efeito indirecto através de hábitos pouco saudáveis, de uma exposição maior a elementos stressantes presentes no dia-a-dia, bem como a outras dificuldades que a vida comporta (Smith & Mackenzie, 2006; Suls & Bunde, 2005; Widiger, 2009).

Compreender a origem do neuroticismo em termos de psicologia evolucionária (Buss, 1995, 1996, 2009) exige que atentemos na questão da adaptação. A ansiedade é uma emoção que tem um papel essencial na defesa dos organismos perante uma ameaça e a sua ausência, em determinadas circunstâncias, pode revelar-se mal-adaptativa, impedindo os indivíduos de antecipar ou avaliar sinais de perigo e de ameaça. Também a depressão pode ser adaptativa, emitindo um sinal aos que nos rodeiam da necessidade de ajuda e suporte para ultrapassar acontecimentos negativos. A definição das situações em que esses sinais devem ser emitidos, bem como a definição da magnitude dos mesmos, varia em grau e conduz a diferenças individuais nas disposições da personalidade (Buss, 1995, 1996). Ao analisar o neuroticismo em termos de custo e benefício, Nettle (2006) refere que este domínio da personalidade emerge associado ao stress e à depressão, em termos de custos, pois tem consequências negativas para a saúde e para as relações interpessoais. No entanto, o autor refere que o domínio pode também representar benefícios, protegendo o indivíduo da exposição a certos riscos relativos à segurança física, associando-se, igualmente, à competição e ao esforço, tendo assim impacto no sucesso.

Muitos estudos têm suportado as bases biológicas do neuroticismo. No que especificamente respeita à neurociência, os estudos têm mostrado que este domínio está ligado a actividade cerebral e neuronal e a um reduzido volume do córtex pré-frontal (DeYoung, 2010). A investigação tem igualmente suportado a influência da hereditariedade no neuroticismo. Turkheimer (2006) indica que a variância do neuroticismo é explicada entre 40-60% por factores genéticos, entre 20-30% é devida a influência ambientais não partilhadas e a influência ambiental partilhada fica próxima de zero. Também Yamagata e colaboradores, (2006), utilizando dados obtidos com o NEO PI-R, encontraram resultados que os levaram a considerar que o neuroticismo, bem como os restantes quatro factores de personalidade, são geneticamente determinados.

### **A extroversão**

O factor **extroversão** (E) traduz uma abordagem enérgica relativamente ao mundo social e material e inclui traços como a sociabilidade, a actividade, a assertividade e as emoções positivas (John, Nauman, & Soto, 2008). Este domínio da personalidade permite caracterizar a quantidade e intensidade de interacção

peçoal, o nível de actividade, a necessidade de estimulação e a capacidade para a alegria (Costa & McCrae, 1992).

Apesar de ter emergido como uma das dimensões fundamentais da personalidade, ao longo do tempo (Costa & McCrae, 1992; Digman, 1990; Eysenck & Himmelweit, 1947; Goldberg, 1990; Norman, 1963), o consenso à volta deste domínio da personalidade foi mais difícil de conseguir do que no caso do neuroticismo, uma vez que o factor extroversão e o factor amabilidade partilham um espaço comum ligado à interacção peçoal com outros (McCrae & John, 1992).

Ozer e Benet-Martinez (2006), numa revisão de literatura sobre a influência da personalidade em diversas variáveis, referem que o domínio extroversão tem emergido positivamente associado a consequências positivas como, por exemplo, ao desempenho cognitivo (Mathews, 1992), empreendimentos sociais (Eaton & Funder, 2003), estatuto económico (Roberts, Kuncel, Shiner, Caspi, & Goldberg, 2007). Por outro lado, este domínio prediz a resiliência a diferentes formas de psicopatologia (Widiger, 2005). A investigação no domínio permite traçar alguns padrões característicos de sentimentos, acções, pensamentos e metas no contexto da extroversão. Em termos de sentimentos, ressalta sobretudo o facto de pessoas extrovertidas possuírem elevados níveis de afecto positivo (Lucas & Baird, 2004; Uziel, 2006; Watson & Clark, 1992). Funder Furr e Colvin, (2000) referem que, relativamente aos comportamentos que caracterizam o domínio da extroversão, esta prediz comportamentos energéticos, audaciosos, socialmente adaptados e seguros. Já Paunonen (2003) encontrou resultados que indicam a predição do consumo de álcool, da diversidade de encontros, da popularidade, da participação em festas e da adesão ao exercício físico. Resultados obtidos por Atherton et al. (2014) confirmam que a elevada extroversão prediz uma maior frequência no consumo de substâncias. No que respeita aos aspectos motivacionais e metas perseguidas, a extroversão tem emergido associada à elevada motivação para o contacto social, para o poder e para o estatuto (Olson & Weber, 2004), aos empenhamentos peçoais ligados à intimidade e interdependência e ao desejo de elevados níveis de afecto positivo e contacto interpessoal (King, 1997). Foram encontrados ainda resultados que apontam para a ligação da extroversão a metas mais amplas, nomeadamente metas económicas, políticas, hedonísticas (Roberts & Robins, 2000) e a metas sociais (Roberts & Robins, 2004).

A compreensão da origem da extroversão remete para raízes biológicas e exige uma reflexão extensiva ao nível evolucionário, neurológico e temperamental (Wilt & Revelle, 2009). Tal como referimos, Buss (1995, 2009) sugere que, em termos evolucionários, algumas diferenças individuais da personalidade podem ser conceptualizadas como estratégias para resolver problemas adaptativos, como negociar estatutos hierárquicos, formar alianças sociais recorrentes, resolver conflitos, e extrair recursos dos outros. A extroversão é um domínio com preponderância naquilo que Hogan (1983) apelidou de “*getting along*” (aceitação social) e “*getting ahead*” (estatuto). Nettle (2005, 2006) refere que a extroversão pode comportar benefícios em termos de oportunidades de acasalamento, estabelecimento de alianças sociais e exploração de novos aspectos do ambiente, mas pode, igualmente, ter custos ao nível da sobrevivência devido à sua associação a comportamentos de risco, bem como, custos ao nível do bem-estar da

descendência, uma vez que uma mudança frequente de parceiros pode ter consequências no que se refere ao exercício da parentalidade.

DeYoung (2010) reviu alguns estudos que indicam que a extroversão tem bases neurobiológicas e é concorrente com a produção de dopamina e de opiáceos endógenos. Alguns estudos têm mostrado que a extroversão é moderadamente hereditária (Bouchard, Thomas, & Loehlin, 2001), assim como as suas facetas (Jang, Livesley, Angleitner, Riemann, & Vernon, 2002), suportando a existência de substratos genéticos neste domínio. Por sua vez, estudos de imagiologia cerebral têm revelado que a extroversão se associa à activação de determinadas áreas do cérebro (Canli, 2004, 2006; De Young, 2010; Eisenberger, Lieberman, & Satpute, 2005; Omura, Constable, & Canli, 2005; Writhg et al. 2006). Por outro lado, os precursores da extroversão surgem muito cedo no desenvolvimento ao nível do temperamento (Evans & Rothbart, 2007; Rothbart, Ahadi, & Evans, 2000).

### ***A abertura à experiência***

A **abertura à experiência** (O) foi objecto de controvérsia devido à subsistência de uma relativa divergência entre a abordagem lexical e a abordagem dos questionários quanto a este domínio. Enquanto os investigadores da primeira definiram este factor com itens como inteligente, imaginativo, perceptivo, levando à designação de intelecto (*intellect*, Digman, 1990), os investigadores que usaram os questionários de personalidade encontraram traços para além desses, como a sensibilidade estética, a necessidade de variedade, as emoções diferenciadas e os valores não convencionais (McCrae & John, 1992). No entanto, a designação abertura à experiência acabaria por prevalecer, uma vez que este domínio, tal como é concebido por Costa e McCrae (1992), incluiu os aspectos do factor intelecto de Digman mas vai para além deste. Por exemplo, o pensamento divergente será um dos aspectos da inteligência relacionado com a abertura à experiência, mas muitas outras áreas da inteligência não cabem naquilo que é este domínio da personalidade (Lima, 1997).

John, Nauman e Soto, (2008) referem que esta dimensão descreve a abrangência, a profundidade, a originalidade e a complexidade da vida mental e experiencial de um indivíduo. McCrae e Costa (1997) defendem que a abertura à experiência deve ser entendida “... quer em termos estruturais, quer em termos motivacionais. A abertura é vista na abrangência, profundidade e permeabilidade da consciência e na necessidade recorrente de alargar e examinar a experiência” (p. 826). Costa e McCrae (1992) consideram que este domínio da personalidade caracteriza a procura proactiva e a apreciação da experiência por si mesma, a tolerância ao que não é comum/frequente e a tendência para a exploração daquilo que não é familiar. McCrae & Sutin (2009) concebem-na como uma orientação. As componentes da abertura à experiência, as suas facetas, fantasia, estética, sentimentos, ideias, acções e valores, são as que menos se correlacionam com os restantes factores de personalidade do modelo dos cinco factores (McCrae et al. 2005a).

Leary e Hoyle (2009) enquadram este domínio da personalidade no âmbito das disposições cognitivas, no entanto, a abertura à experiência tem um grande impacto no comportamento social, muitas vezes mediado por processos cognitivos, afectando as percepções sociais, o trabalho, a formação de atitudes sociais, a escolha de amigos e companheiros, a actividade política e a inovação cultural (McCrae, 1996; McCrae & Sutin, 2009). A investigação tem mostrado que indivíduos abertos expressam a sua criatividade, a sua curiosidade intelectual, a necessidade de variedade nas interações pessoais do dia-a-dia e os outros percebem esses indícios, nomeadamente a fluência verbal, o humor e expressividade (Sneed, McCrae, & Funder, 1998). Também utilizam menos os pronomes pessoais na terceira pessoa e verbos no passado, passam mais tempo em restaurantes, bares e cafés (Mehl, Gosling, & Pennebaker, 2006), expressam as suas emoções e opiniões pessoais (Marcus, Machilek, & Schütz, 2006), decoram os locais onde habitam ou trabalham de forma original e não convencional (Gosling, Ko, Mannarelli, & Morris, 2002). Elevada abertura à experiência tem ainda mostrado interferir no trabalho melhorando o desempenho das equipas (Taggar, 2000), promovendo liderança emergente (Kickul & Neuman, 2000), melhorando o desempenho profissional (Bell, 2007). Por outro lado, uma elevada abertura pode implicar igualmente alguns problemas em termos laborais, nomeadamente, pouca clareza nas metas (Kickul, 2000) dificuldades na harmonia das relações pessoais em trabalhos de grupo (Lun & Bond, 2006) e menos lealdade organizacional (Moss, McFarland, Ngu, & Kijowska, 2006). Relativamente a atitudes sociais e políticas, as pessoas abertas à experiência valorizam a singularidade e a individualidade (Dollinger, Ross, & Preston, 2002), enquanto as pessoas fechadas à experiência são leais e patrióticas, identificando-se fortemente com o seu próprio tipo/categoria (Wilkinson, 2007). A abertura à experiência emergiu negativamente correlacionada com o preconceito generalizado, o qual integrava o preconceito étnico, o preconceito contra portadores de deficiência mental, sexismo, a homofobia (Ekehammar & Akrami, 2007) e aparecendo positivamente associada com o baixo preconceito racial (Duriez & Soenens, 2006; Flynn, 2005). Relativamente às relações interpessoais, McCrae (1996) refere que as pessoas abertas se aborrecem com os divertimentos rotineiros e intelectualmente pouco estimulantes das pessoas fechadas e estas se aborrecem igualmente com aquilo que percebem como cultura pretensiosa e difícil das pessoas abertas. Um estudo evidenciou que o facto de serem alvo de troça por parte de alguém não leva a animosidade por parte das pessoas abertas à experiência para com o trocista, contrariamente às pessoas fechadas (Bollmer, Harris, Milich, & Georgesen, 2003). Também os amigos tendem a irritar-se mais com amigos fechados à experiência do que com amigos abertos à mesma (Berry, Willingham, & Thayer 2000), talvez devido ao facto de os últimos adoptarem mais estratégias de esquecer e perdoar, enquanto os amigos fechados à experiência usam mais estratégias passivo-agressivas (McCrae & Sutin, 2009).

No contexto da psicologia evolucionária, este domínio, tal como os anteriores, comporta custos e benefícios. Nettle (2006) sugere que a relação entre a abertura à experiência e a criatividade pode representar ganhos em termos de possibilidades de acasalamento. No entanto, o estilo de pensamento original característico deste domínio pode, por vezes, levar a ideias irrealistas acerca do mundo, que vão desde as crenças sobrenaturais ou paranormais até o rompimento definitivo com a realidade como é o caso

da psicose, não se sabendo ainda muito bem o que determina o seu carácter benigno ou patológico, podendo ser uma questão de grau ou de interacção com acontecimentos desenvolvimentais.

À semelhança dos restantes domínios deste modelo de personalidade, mas em menos número, alguns estudos suportam as bases neurobiológicas da abertura à experiência, indicando um envolvimento da dopamina no funcionamento do córtex pré-frontal. Čukić e Bates (2014) encontraram resultados que fazem crer numa ligação entre a abertura à experiência e o sistema nervoso simpático. Também parece ser hereditária, sendo que a covariação das facetas da abertura para definir o factor aparece tanto a nível genético, como a nível fenotípico (Yamagata et al., 2006). Assim, pessoas que são intelectualmente curiosas tendem a ser igualmente imaginativos e artisticamente sensíveis, em certa medida, porque os mesmos genes ajudam a moldar estas três características (McCrae & Sutin, 2009). A abertura à experiência mostra níveis elevados de estabilidade diferencial em toda a vida adulta (Terracciano, Costa, & McCrae, 2006), embora com um padrão distinto de tendência desenvolvimental, aumentando desde a pré-adolescência até por volta dos vinte anos, declinando depois gradualmente (McCrae et al., 2005).

### ***A amabilidade***

Digman discordou da designação **amabilidade** (A) devido ao conteúdo deste factor, considerando essa denominação demasiado simplista para designar um domínio da personalidade que envolve “os aspectos mais humanos da humanidade” como, por exemplo, o altruísmo e a afeição (1990, p. 422). No entanto, a proposta de Costa e McCrae (1985, 1992) manteve-se até aos dias de hoje.

A amabilidade indica uma orientação prossocial e comunal e inclui traços como o altruísmo, a confiança e a modéstia (John, Nauman, & Soto, 2008). As pessoas com elevada amabilidade são amadas e populares porque projectam positividade nos outros e desculpam as suas falhas (Graciano & Tobin, 2002). Enquanto a extroversão traduz a quantidade e a intensidade da relação interpessoal, a amabilidade indica a qualidade da nossa orientação interpessoal num *continuum* que vai da compaixão ao antagonismo nos pensamentos, sentimentos e acções (Costa & McCrae, 1992). A amabilidade descreve as diferenças individuais na simpatia, amabilidade e harmonia e na relação com os outros, e a presença de pessoas com diferentes níveis de amabilidade pode, por si própria, alterar situações de interacção (Graziano & Tobin, 2009). McAdams (2009) refere que as pessoas com elevada amabilidade são melhores amantes, melhores amigos, melhores colegas e cuidadores, como resultado não só de um comprometimento sincero para com as outras pessoas, mas também da sua vontade de serem conformes às normas da comunicação interpessoal. No entanto, McCrae e Costa (2003) referem que o antagonismo pode ter também as suas virtudes, na medida em que, por exemplo, queremos cirurgiões implacáveis na luta contra a doença e advogados agressivos a defender-nos.

A investigação nesse domínio tem-se preocupado em estudar a influência da amabilidade no nível dos comportamentos e os processos cognitivos, emocionais e motivacionais que lhe estão subjacentes. Face aos aspectos que caracterizam este domínio, não é de admirar que muitos dos resultados obtidos se situem no

domínio social e muito ligados à qualidade da relação interpessoal, suportando os pressupostos teóricos que lhe estão subjacentes.

O domínio tem mostrado ter impacto, por exemplo, no mundo laboral. Barrick, Mount e Judge (2003), numa revisão de estudos, relativamente à relação entre a amabilidade e o tipo de ocupação, encontraram resultados que indicam uma preponderância pelos interesses sociais. Os resultados indicam, igualmente, que pessoas com elevada amabilidade tendem a adoptar determinados comportamentos prossociais, entendidos como comportamentos voluntários destinados a beneficiar os outros (Graziano & Eisenberg, 1997), nomeadamente, tácticas de resolução de conflitos mais construtivas nas suas interacções diárias com pares, (Jensen, Campbell, & Graciano, 2001), são menos competitivas (Graziano et al., 1997), tendem a empreender comportamentos de ajuda (Graziano et al., 2007) e voluntariado (Carlo, Okun, Knigh, & Guzman, 2005). Paralelamente, a amabilidade emerge negativamente relacionada com o sucesso extrínseco profissional (Judge, Higgins, Thoresen, & Barrick, 1999) e não prediz comportamentos ligados ao estatuto, o já referido “*getting ahead*” segundo a perspectiva sócio-analítica (Anderson et al., 2001). O domínio ainda tem mostrado prever a liderança transformacional (Judge & Bono, 2000), um processo que leva a que líder e seguidores fomentem reciprocamente elevados níveis de moralidade e motivação (Burns, 1978).

Graziano, Bruce, Sheese, e Tobin, (2007) encontraram resultados que indicam que as pessoas amáveis mostram reacções menos negativas perante grupos alvo de preconceitos diversos (raciais, sexuais, religiosos). O domínio da amabilidade tem sido estudado na sua relação com as forças e virtudes no contexto da psicologia positiva, parecendo esta facilitar a compaixão (Peterson & Seligman, 2004) e emergir ligada à gratidão (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), ao perdão (Thompson et al., 2005), e ao humor (Cann & Calhoun, 2001). A amabilidade prediz também a religiosidade e as preocupações, e os comportamentos relacionados com a espiritualidade (MacDonalds, 2000).

A investigação tem mostrado que, por detrás da elevada amabilidade, se encontram processos cognitivos e emocionais ligados à preocupação empática e à ajuda aos outros, sejam eles pares ou estranhos (Graziano, et. al., 2007; Graziano & Tobin, 2009) e que indivíduos com elevada amabilidade têm facilidade em regular os seus processos emocionais quando expostos a estímulos negativos (Haas, Omura, Constable, & Canli, 2007). Relativamente aos processos motivacionais subjacentes à amabilidade, Graziano e Tobin (2009) referem que a amabilidade está ligada à motivação para manter relações positivas com os outros, as quais têm um papel relevante na compreensão profunda dos processos interpessoais. Também Ozer e Benet-Martínez (2006) referem que a amabilidade está relacionada com motivos e competências para a construção e a manutenção de relações satisfatórias com os pares.

A compreensão da origem deste domínio é facilitada se enquadrarmos o mesmo no contexto da psicologia evolucionária. A amabilidade, à semelhança dos restantes domínios da personalidade, enquanto diferença estratégica para lidar com os problemas que o meio comporta, apresenta tanto custos como benefícios. Devido às suas características, o domínio é estratégico para dar atenção ao estado mental dos outros indivíduos e isso representa ganhos em termos de cooperação e de relações interpessoais harmoniosas o

que é altamente vantajoso em termos de adaptação (Nettle, 2006). No entanto, essas mesmas características podem revelar-se pouco adaptativas, uma vez que podem levar a que indivíduos com elevada amabilidade sejam explorados e chantageados pelos outros, bem como, a uma incapacidade de obter ganhos com as suas vantagens.

Poucos estudos têm sido realizados no âmbito da neurociência para explicar a amabilidade, mas há evidência que este domínio da personalidade está associado com múltiplos sistemas biológicos (Roberts, Jackson, Duckworth, & Von Culin, 2011). Alguns estudos têm indicado que a amabilidade está ligada à actividade no dorso lateral do córtex pré-frontal que tem sido associada à regulação das emoções (DeYoung, 2010). Cerca de 40% das diferenças na amabilidade parecem ser devidas a influências genéticas (Bouchard et al., 2001; Caspi, Roberts, & Shiner, 2003; Krueger & Johnson, 2008; Loehlin et al., 1998; Plomin & Caspi, 1999; Tellegen et al., 1988).

### **A conscienciosidade**

**Conscienciosidade (C)** é a designação actualmente mais utilizada para o factor de personalidade também nomeado de “confiabilidade” (*dependability*; Tellegen & Waller, 1978), “vontade de realização” (*will to achieve*; Digman & Takamoto-Chock, 1981), “auto-controlo” (*self-control*; Conn & Rieke, 1994), “prudência” (*prudence*; Hogan & Hogan, 1992) e “constrangimento” (*constraint*; Tellegen, 1982). Roberts, Jackson, Fayard, Edmonds e Meints (2009) consideram que cada uma das diversas designações para este domínio enfatizam um determinado aspecto, enquanto a designação conscienciosidade, pese embora o facto de ser ampla e ambígua no seu significado, acaba por representar melhor o conjunto de traços que a definem. Assim, este domínio acaba por integrar os elementos nucleares das várias denominações, acabando por corresponder não a um constructo unitário, e sim a um conjunto amplo de traços.

É reconhecido que este domínio da personalidade integra elementos proactivos, como é o caso da necessidade de realização e o afinco no trabalho, mas tem também aspectos inibidores como são os escrúpulos morais e a prudência (McCrae & Costa, 1987; Costa & McCrae, 1992). Hough (1992) e Paunonen e Jackson (1996) colocaram mesmo em causa o carácter unitário do factor, argumentando que os elementos presentes no domínio não definem de forma coerente um único factor de personalidade. No entanto, Costa e McCrae (1998), mediante diversos tipos de análises mostraram que, as suas facetas, competência, ordem, sentido do dever, procura de realização, autodisciplina e deliberação, consolidam um único factor.

A conscienciosidade descreve o controlo dos impulsos de acordo com o que é socialmente prescrito, o qual facilita as tarefas e os comportamentos dirigidos a metas, como pensar antes de agir, adiar a gratificação, seguir normas e regras, planear, organizar e priorizar tarefas (John & Strivastava, 1999; John et al., 2008). Costa e McCrae (1992) sugerem que este domínio caracteriza as diferenças individuais no grau de organização dos indivíduos, na sua persistência e motivação nos comportamentos dirigidos a metas e distingue pessoas confiáveis e exigentes das que são desinteressadas e desleixadas. Roberts et al. (2009)

entendem que a conscienciosidade se situa entre a indulgência para com os próprios impulsos e o controlo de si próprio, no sentido de alcançar ambições elevadas, predizendo um conjunto de comportamentos, emoções e pensamentos que parecem ter relevância funcional para o bem-estar, para o sucesso e para a sobrevivência dos indivíduos. Actualmente, a investigação estabeleceu já um amplo conjunto relativo a essas relações.

No contexto da associação entre a conscienciosidade e determinados comportamentos, os estudos têm evidenciado que a conscienciosidade prediz comportamentos ligados à saúde, à educação, às ocupações e ao trabalho, às relações sociais e interpessoais, e aos comportamentos anti-sociais ou desviantes. O domínio tem emergido, de entre os que integram o modelo dos cinco factores, como o mais forte preditor da longevidade pessoal (Roberts, Kuncel, et al., 2007; Weiss & Costa, 2005), pensa-se que devido ao facto de a conscienciosidade estar associada a comportamentos específicos ligados à saúde. Efectivamente, um estudo recente mostrou, igualmente, que a baixa conscienciosidade prediz diversas variáveis de doença (Atherton et al., 2014).

Hampson, Andrews, Barckley, Lichtenstein e Lee (2000), Bogg e Roberts (2004), estes no contexto de uma meta-análise, e, mais recentemente num estudo longitudinal, Terraciano, Löckenhoff, Zonderman, Ferrucci e Costa (2008) encontraram resultados que indicam a existência de uma relação entre a conscienciosidade e a longevidade. Esta associação parece ser devida sobretudo ao estilos e hábitos de vida dos indivíduos conscienciosos que, face aos indivíduos com baixa conscienciosidade, não tendem a ter comportamentos com consequências negativas para a saúde e para longevidade, como o consumo de álcool, de tabaco e de drogas, maus hábitos alimentares, comportamentos sexuais de risco, práticas de condução de risco, suicídio e violência (Boog & Roberts, 2004). A não adopção deste tipo de comportamentos parece dever-se sobretudo ao traço específico da conscienciosidade que predispõe para a adesão às normas sociais (Boog & Roberts, 2004). Pelas características que a definem, a conscienciosidade parece igualmente ter relevância no mundo do trabalho e predizer o sucesso nesse contexto (McAdams, 2009). O domínio prediz positivamente a realização profissional e o rendimento económico (Judge et al., 1999), a satisfação profissional (Barrick & Mount, 1991), as competências de liderança (Judge, Bono, Illies, & Gerhardt, 2002) e negativamente o absentismo (Ones, Viswesvaren, & Schmidt, 2003) e os comportamentos profissionais contra-productivos (Roberts, Harms, Caspi, & Moffit, 2007). Barrick e colaboradores (2001), no contexto de uma meta-análise, encontraram resultados que indicam que a conscienciosidade prediz o desempenho avaliado de diferentes formas em diversas ocupações. Barrick e Mount (1993) mostraram que a predição de resultados ligados às ocupações, por parte da conscienciosidade, era mais forte na medida em que existia uma maior autonomia. No contexto educacional, níveis elevados de conscienciosidade emergem relacionados com a realização académica (Conard, 2006; Nofle & Robins, 2007; Poropat, 2009; Wagerman & Funder, 2007).

Explicações para estas relações da conscienciosidade com o sucesso no trabalho e na educação escolar podem advir da conformidade com as normas e do controlo de impulsos que Hogan e Ones (1997)

identificaram como dois dos ingredientes relevantes da conscienciosidade. Por outro lado, O'Brien e DeLongis (1996) evidenciaram que a conscienciosidade remete para uma maior persistência perante desafios difíceis e problemas, e menos comportamentos de negligência e evitamento. A conscienciosidade tem também mostrado estar relacionada com as forças e virtudes, facilitando a perseverança (Peterson & Seligman, 2004).

No âmbito das relações interpessoais, o domínio parece influenciar ocorrência de menos divórcios (Roberts, Kuncel, et al., 2007; Tucker, Kressin, Spiro, & Ruscio, 1998), podendo estes resultados ser explicados pelo facto do nível de conscienciosidade dos parceiros predizer a satisfação com a relação (Robins, Caspi, & Moffitt, 2002). Por sua vez, a baixa conscienciosidade dos jovens tem emergido associada a problemas nas relações intergeracionais (Besky et al. 2003). A explicação pode residir no facto dos comportamentos das pessoas com índices mais elevados de conscienciosidade (controlo, organização, trabalho, responsabilidade) proporcionarem maior satisfação àqueles com quem interagem no dia-a-dia e ao grande investimento que estas pessoas fazem no trabalho, na família, na religião e nos deveres cívicos (Lodi-Smith & Roberts, 2007).

Paralelamente, este domínio de personalidade tem estado associado a baixos índices de comportamentos de âmbito anti-social ou mal-adaptativos como a prisão, o desemprego, viver na rua (Caspi, Wright, Moffitt, & Silva, 1998; Patrick, Hicks, Krueger, & Lang, 2005). A baixa conscienciosidade emergiu relacionada com comportamento anti-social (Shiner et al., 2002), com tentativas de suicídio (Verona, Patrick, & Joiner, 2001), com actos criminais (Wiebe, 2004), enquanto a elevada conscienciosidade apareceu relacionada com menos acidentes de automóvel (Arthur & Graziano, 1996).

Roberts et al. (2009) referem que, contrariamente àquilo que se poderia esperar, atendendo aos aspectos definidores deste domínio, a conscienciosidade está relacionada com o experimentar de determinadas emoções, tendo emergido inversamente correlacionada com o afecto negativo e positivamente com o afecto positivo (DeNeve & Cooper, 1998; Heller, Watson, & Ilies, 2004). Adicionalmente, o domínio tem emergido negativamente associado ao sentimento de culpa e positivamente associado à capacidade para experienciar culpa (Abe, 2003; Einstein & Lanning, 1998), e também negativamente associado à experiência de vergonha (Rolland & De Fruyt, 2003). Num estudo recente (Fayard, Roberts, Robins, & Watson, 2011), foram encontrados resultados que confirmam o pressuposto de que a culpa é uma componente chave da relação entre a conscienciosidade e o afecto negativo.

A conscienciosidade tem também mostrado estar relacionada com a motivação, emergindo relacionada com as metas de vida amplas de tipo económico, (Roberts & Robins, 2000) e social (Roberts, O'Donnel, & Robins, 2004). Este domínio da personalidade mostrou ainda estar ligado ao modo como as metas são estrategicamente adoptadas para balancear recursos e exigências da vida, sendo que indivíduos com níveis mais elevados de conscienciosidade são mais eficientes a seleccionar metas, a optimizá-las e realizar compensações, mediante a sua substituição por outras (Bajor & Baltes, 2003).

A investigação tem também revelado que o domínio da conscienciosidade se relaciona com diversas variáveis de natureza sócio-cognitiva. Indivíduos com elevada conscienciosidade evidenciaram um *locus* de controlo interno e aptidões de *coping* mais fortes (Saklofske, Austin, Galloway, & Davison, 2007). Elevada conscienciosidade tem emergido associada à auto-eficácia no prosseguimento de diversas tarefas ligadas nomeadamente à ciência, matemática, escrita, ajuda, ensino, trabalho em equipa, liderança, gestão organizacional e gestão de projectos (Hartman & Betz, 2007), à auto-eficácia na procura de emprego (Côté, Saks, & Zikic, 2006) e à auto-eficácia no contexto de trabalho (Burke, Matthiesen, & Pallesen, 2006; Judge & Ilies, 2002). Tanto a religiosidade como atitudes e percepções relativas à espiritualidade são preditas por este domínio (MacDonalds, 2000).

Retomando o enquadramento de Nettle (2006) em termos de custos e benefícios, a conscienciosidade emerge ligada a muitos ganhos em termos de saúde e esperança de vida, como atrás referimos, mas também a comportamentos socialmente desejáveis. Elevados níveis de conscienciosidade estão, caracterizados por rigidez, perfeccionismo, auto-controlo, podem revelar-se pouco adaptativos pelas dificuldades que comportam em lidar com as situações espontâneas, imprevisíveis e imediatas. Estudos mostram que pontuações elevadas no domínio emergem relacionadas com distúrbios obsessivo-compulsivos e com distúrbios alimentares (Austin & Deary, 2000; Claridge & Davis, 2003). Assim, as características do domínio podem ser adaptativas, ou não, consoante as situações proporcionadas pelo meio.

Tal como no caso da amabilidade, a conscienciosidade tem sido menos estudada no contexto das neurociências e dos substratos biológicos. No entanto, DeYoung et al. (2010) encontraram resultados que indicam que este domínio está associado a maior volume da circunvolução médio-frontal do córtex pré-frontal, uma região envolvida na manutenção de informação relevantes para as metas na memória de trabalho e na execução de acções planeadas. Roberts et al. (2011) sumaria evidências de vários estudos relativas às influências genéticas da conscienciosidade.

### **1.2.3. A estrutura e organização do modelo: Os factores e as suas facetas**

Soto e John (2009), relativamente à relação entre os factores e as suas facetas, advertem que a investigação tem reconhecido vantagens e desvantagens relativamente ao estudo da personalidade em termos de cinco amplos domínios. Segundo os autores se, por um lado, cada um destes grandes domínios da personalidade apresenta uma descrição eficiente e uma predição modesta ou moderada de diversas variáveis, por outro, os cinco amplos domínios têm problemas de fidelidade, uma vez que o processo de agregar as facetas nos respectivos domínios resulta numa perda de informação necessária para a descrição psicológica, predição e explicação.

Efectivamente, Costa e McCrae (2008a, p. 108) referem que se pressupõe que as facetas meçam um traço discreto da personalidade e que contribuam com algo que vai para além dos cinco factores “*something*

*above and beyond*”, uma vez que elas contêm uma variância específica válida, ou seja, diferenças individuais significativas não relacionadas com os factores comuns. A investigação tem suportado esta premissa ao mostrar que as facetas melhoram a predição de diversos comportamentos (Paunonen & Ashton, 2001) e explicam mais do que os factores nos distúrbios de personalidade (Reynolds & Clark, 2001). Por sua vez, Terracciano e colaboradores (2005) evidenciaram que as facetas possuem trajectórias desenvolvimentais próprias.

Um estudo de Jang et al. (2006), com gémeos homozigóticos e dizigóticos, evidenciou que os cinco factores de personalidade partilham influências quer genéticas e quer ambientais, mas que a grande parte da variabilidade das cinco dimensões é devida a influências genéticas e ambientais que são únicas para cada um dos domínios. Outra evidência do estudo remete para o facto dos diferentes domínios da personalidade terem na sua base múltiplos factores genéticos, alguns dos quais comuns a todos eles, mas outros específicos. Segundo os autores, isto tem grandes implicações ao nível das facetas, uma vez que a investigação tende a privilegiar aquilo que é comum resultante da estrutura factorial quando, na verdade, a grande parte da variabilidade de cada domínio é explicada por factores genéticos e ambientais específicos a cada faceta. Também Soto e John (2012), tendo em conta os resultados de uma investigação com um estudo transversal e um estudo longitudinal, referem igualmente a relevância das facetas para uma compreensão profunda do desenvolvimento da personalidade, uma vez que este é predominantemente influenciado por mecanismos de acção específicos, cada um dos quais afecta um único domínio da personalidade, ou afecta um pequeno grupo de facetas relacionadas.

Uma das questões nucleares que se coloca ao modelo dos cinco factores de personalidade é a selecção das facetas que integram cada um dos domínios. Digman e Inouye (1986) referiram que, quando se usava um considerável número de escalas e se a sua abrangência em termos de traços fosse ampla, emergiam cinco factores capazes de descrever a personalidade. Isto, se por um lado, reforça a robustez do modelo devido à sua independência relativamente aos traços avaliados, por outro, coloca um problema relativo à selecção de facetas que devem ser incluídas numa avaliação abrangente da personalidade, o qual ainda não está completamente resolvido (McCrae & Costa, 2008a). Efectivamente, está longe de ser consensual quais as facetas que devem integrar cada domínio e algumas facetas sobrepõem-se em dois ou mais domínios (Hendricks, Hofstee, & Raad, 1999; Hofstee, Raad, & Goldberg, 1992).

O quadro 1 apresenta as facetas que integram cada um dos domínios da personalidade na proposta de Costa e McCrae (Costa & McCrae, 1992, 1995a, 2008; McCrae & Costa 2008a). Os autores realizaram esta selecção de facetas a partir de revisões de literatura e de análises de itens (Costa & McCrae, 1995a). Como podemos observar, cada domínio da personalidade integra seis facetas, mas os autores clarificam que as mesmas, não esgotando a totalidade dos traços específicos que concorrem para o domínio, tentam, no entanto, incluir traços que reflectam variáveis consideradas importantes na descrição das pessoas e na predição dos comportamentos e que, simultaneamente, ofereçam apenas um mínimo de redundância (Costa & McCrae, 1995a).

Quadro 1: Os cinco domínios da personalidade e respectivas facetas

Neuroticismo	Extroversão	Abertura à Experiência	Amabilidade	Conscienciosidade
N1: Ansiedade	E1: Acolhimento Caloroso	O1: Fantasia	A1: Confiança	C1: Competência
N2: Hostilidade	E2: Gregariedade	O2: Estética	A2: Rectidão	C2: Ordem
N3: Depressão	E3: Assertividade	O3: Sentimentos	A3: Altruísmo	C3: Sentido do dever
N4: Auto-Consciência	E4: Actividade	O4: Acções	A4: Complacência	C4: Esforço de Realização
N5: Impulsividade	E5: Procura de Excitação	O5: Ideias	A5: Modéstia	C5: Auto-disciplina
N6: Vulnerabilidade	E6: Emoções Positivas	O6: Valores	A6: Sensibilidade	C6: Deliberação

### 1.2.3.1. As facetas do neuroticismo

O factor neuroticismo integra as facetas ansiedade, hostilidade, depressão, autoconsciência, impulsividade e vulnerabilidade. McCrae e Costa (2003) consideram que as duas primeiras facetas, ansiedade e hostilidade, são as formas disposicionais de dois estados emocionais, o medo e raiva, e que, embora todos experienciemos estas emoções de vez em quando, a intensidade com que as sentimos difere de pessoa para pessoa.

A **ansiedade** identifica sujeitos tensos, medrosos, preocupados e apreensivos. Indivíduos com elevada pontuação neste traço centram-se no que pode ter maus resultados, podem desenvolver fobias, por sua vez baixas pontuações identificam sujeitos com menos medos, mais calmos, estáveis e relaxados e com menos pensamentos catastróficos (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

A **hostilidade** é um traço que remete para a experiência de raiva, frustração e amargura por parte dos sujeitos. Elevadas pontuações caracterizam sujeitos que tendem a sentir-se zangados, irritados e frustrados com facilidade, enquanto indivíduos amigáveis, de temperamento moderado e menos reactivos tendem a pontuar baixo neste traço (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

As facetas depressão e auto-consciência têm na sua base as emoções tristeza e vergonha, respectivamente (McCrae & Costa, 2003).

A faceta **depressão** indica uma disposição para experienciar desespero, tristeza, solidão e afecto depressivo. Indivíduos com pontuações elevadas têm sentimentos de culpa e auto-estima diminuída, são pouco esperançados, sentem-se desalentados, tristes e abandonados, enquanto sujeitos com baixas pontuações neste traço de personalidade se sentem confiantes, valorizam a vida e atribuem-lhe um sentido (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

A **auto-consciência** encontra-se muito ligada às emoções de vergonha e de embaraço. Baixas pontuações caracterizam sujeitos com sentimento de segurança, que estão à vontade quando estão em contextos sociais e que são socialmente adequados, ao passo que pontuações elevadas nesta faceta indicam sujeitos que se sentem inferiorizados perante os outros e que têm ansiedade social, retraídos à exposição pública e com medo de caírem no ridículo, envergonhados e tímidos (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

As facetas impulsividade e vulnerabilidade, contrariamente às quatro anteriores, manifestam-se mais no comportamento que nos estados emocionais (McCrae & Costa, 2003).

A capacidade de controlar os impulsos e de resistir aos desejos é avaliada pelo traço **impulsividade**. Sujeitos com elevada pontuação nesta faceta tendem a ceder aos desejos de vária ordem (comida, cigarros, aquisição de bens, drogas etc.) e sentem não poder resistir-lhe. Por sua vez, as pessoas com baixas pontuação são mais tolerantes à frustração, não cedem com tanta facilidade às tentações (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

A inabilidade para lidar adequadamente com a tensão e o stress e a dependência de outros para o fazer são características da faceta **vulnerabilidade**. Baixas pontuações indicam indivíduos que conseguem gerir situações complicadas, mantêm o controlo e são resistentes às dificuldades, já elevadas pontuações neste traço apontam para indivíduos que se descontrolam perante contextos difíceis e entram facilmente em pânico (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

### 1.2.3.2. As facetas da extroversão

O domínio da extroversão incorpora as facetas acolhimento caloroso, gregariedade, assertividade, actividade, procura de excitação e emoções positivas. McCrae e Costa (2003) referem que as seis facetas que integram a extroversão se subdividem em dois conjuntos de traços, três traços interpessoais, que integram o acolhimento caloroso, a gregariedade e a assertividade, e três traços temperamentais que dizem respeito à actividade, à procura de excitação e às emoções positivas.

As pessoas que pontuam elevado no traço **acolhimento caloroso** são afáveis, amigáveis e comunicativas (Costa & McCrae, 1992,). Têm facilidade em estreitar laços com outras pessoas, de quem gostam de forma genuína. Todavia, as baixas pontuações nesta faceta caracterizam sujeitos frios, impessoais, formais e distantes na relação interpessoal, sem que isso, no entanto, isso signifique hostilidade. Como se depreende, esta faceta da extroversão, relativa a aspectos ligados com a intimidade interpessoal, aproxima-se muito do domínio da amabilidade, o qual como vimos, tem a ver com a qualidade das relações interpessoais que estabelecemos.

A faceta **gregariedade** faz referência ao desejo de estar com outras pessoas (McCrae & Costa, 2003). Indivíduos com pontuações elevadas na gregariedade gostam de multidões e têm prazer em usufruir de

grandes quantidades de estimulação social, por outro lado, baixas pontuações indiciam sujeitos solitários e que escolhem estar sozinhos (Costa & McCrae, 1992).

McCrae e Costa (2003) referem que, congregadas, as facetas acolhimento caloroso e gregariedade traduzem aquilo que muitas vezes se designa por sociabilidade.

O traço **assertividade** remete para aspectos como o ascendente social, a dominância, a liderança e a força de vontade (Costa & McCrae, 1992). Pessoas assertivas são líderes naturais, facilmente assumem o comando, pensam por si próprias e expressam prontamente os seus sentimentos e desejos, enquanto pessoas com baixa assertividade evitam afirmar-se perante os outros, abstêm-se de intervir verbalmente, são reservadas e discretas (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003)

Os três traços da extroversão que McCrae e Costa (2003) apelidam de temperamentais são a actividade, a procura de excitação e as emoções positivas. Os autores consideram que há uma ligação entre os três traços e que existem sinergias entre eles, alavancando-se uns aos outros. A actividade leva à procura de excitação, e a procura da excitação leva às emoções positivas. Para as pessoas que são emocionalmente positivas, é mais fácil conquistar as outras e essa harmonia facilmente conduz à liderança.

Elevadas pontuações na faceta **actividade** indicam sujeitos com um ritmo rápido, vigorosos na acção, que sentem necessidade de estar ocupados, enérgicos e que falam rapidamente, por sua vez, baixas pontuações caracterizam pessoas mais vagarosas e pausadas na sua forma de agir, embora isso não seja sinónimo de preguiça (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

A **procura de excitação** remete para a necessidade de ambientes estimuladores sendo que carros rápidos, roupas chamativas, empreendimentos arriscados são uma grande atracção para sujeitos com elevadas pontuações (McCrae & Costa, 2003). Sujeitos com baixas pontuações neste traço são cautelosos, sérios e gostam de viver de forma comedida, evitando ambientes demasiado estimulantes.

As características da faceta actividade e da faceta procuração de excitação levam ao experienciar de **emoções positivas** (McCrae & Costa, 2003). As pessoas com pontuações elevadas na faceta emoções positivas são joviais, optimistas, exuberantes, têm facilidade em rir frequentemente, expressam alegria e felicidade, enquanto indivíduos com baixas pontuações são mais sisudos, circunspectos e sossegados, menos animados, sentem menos entusiasmo, sem que isso signifique que sejam infelizes (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

### 1.2.3.3. As facetas da abertura à experiência

A abertura à experiência revela a vastidão, a profundidade, a originalidade e a complexidade do pensamento e experiência da pessoa e inclui facetas como fantasia, estética, sentimentos, acções, ideias e valores. Devem ser entendidas como traços relativos às áreas em que os sujeitos são ou não abertos e cada

faceta deve ser entendida como “abertura a...”, por exemplo, abertura à fantasia, abertura a valores, etc. As facetas da abertura à experiência emergem pouco correlacionadas entre si, pelo que os indivíduos podem ter pontuações elevadas numa faceta e baixas em outras (McCrae & Sutin, 2009). As pessoas da Índia, por exemplo, no seu conjunto surgem com pontuações elevadas na faceta abertura a estética e com baixas pontuações na faceta abertura a valores (McCrae, 2002).

A faceta **fantasia** refere-se a uma imaginação viva e a uma tendência para desenvolver sonhos elaborados quando acordado (McCrae & Costa, 2003). As pessoas com pontuações elevadas nesta faceta elaboram fantasias como forma de criar um mundo interior interessante, rico e criativo e não apenas como forma de fugir à realidade. Por outro lado, pontuações baixas no traço fantasia indicam sujeitos práticos de pensamento realista que evitam devaneios, ilusões e ficções (Costa & McCrae, 1992).

O traço **estética** é entendido como a sensibilidade à arte e à beleza, e a experiência estética é aquela que condensa aquilo que melhor traduz a experiência em si mesma (McCrae & Costa, 2003). Estudos mostraram que pessoas com elevada abertura à experiência têm preferência por actividades artísticas (Costa, McCrae, & Holland, 1984). Os indivíduos com pontuações elevadas neste traço, podendo não ter talento, têm interesse pela estética, beleza e arte, o que os leva a procurar conhecimento nessas áreas. Já pessoas com pontuações baixas não revelam sensibilidade à beleza e não tendem a apreciar a arte.

**Sentimentos** é o traço que caracteriza o acolhimento aos sentimentos e emoções interiores e a receptividade à avaliação da emoção como um aspecto nuclear da vida (Costa & McCrae, 1992). Indivíduos abertos aos sentimentos apreciam a experiência dos próprios sentimentos e vêem nessa experiência uma forma de dar significado à vida (McCrae & Costa, 2003). Pontuações elevadas nesta faceta caracterizam sujeitos que valorizam os próprios sentimentos, sensíveis e empáticos, e que, ao enfrentarem os contextos, dão importância aos seus estados emocionais. Ao invés, indivíduos pouco abertos em sentimentos atribuem pouca importância aos estados emocionais e são emocionalmente mais limitados em termos de variedade.

A abertura a **acções** é o inverso de rigidez e traduz uma disposição para encetar novas actividades, experimentar novas comidas, ouvir um novo disco, ver um novo filme, ou viajar para um país desconhecido (McCrae & Costa, 2003). Pontuações elevadas caracterizam indivíduos que procuram a novidade e a variedade em vários domínios, enquanto pontuações baixas dizem respeito a pessoas que preferem o que lhes é familiar, a rotina, um certo modo de agir que lhes habitual.

A abertura a **ideias** indica, para além da procura activa do conhecimento, a vontade de ponderar novas ideias (Costa & McCrae, 1992). Conquanto este traço não signifique por si só um nível de inteligência elevado, cria, no entanto, condições para o desenvolvimento do potencial intelectual. A pessoa com elevadas pontuações na abertura a ideias é orientada teoricamente, valoriza a argumentação filosófica e é intelectualmente curiosa. Já a pessoa com baixas pontuações nesta faceta é factualmente orientada, pragmática, não aprecia raciocínios filosóficos e possui uma curiosidade restrita.

McCrae e Costa (2003) sugerem que, no domínio abertura à experiência, existe uma disposição para pensar em diferentes possibilidades e para ter empatia por outros em outras circunstâncias, o que pode levar à tendência de ser mais liberal nos valores e à admissão de que o que está certo ou errado pode depender das circunstâncias. Estas características definem a faceta abertura a **valores**. A abertura aos valores é assim um traço que traduz a disposição para reexaminar valores políticos, sociais e religiosos. Classificações elevadas nesta faceta indicam tolerância, inconformismo, espírito de abertura e espectro alargado de perspectivas, enquanto classificações baixas definem sujeitos dogmáticos e conservadores (Costa & McCrae, 1992).

#### 1.2.3.4. As facetas da amabilidade

As pessoas amáveis são confiantes, acreditam na bondade dos outros e raramente desconfiam que existem propósitos encobertos (McCrae & Costa, 2003). O domínio da amabilidade abrange as facetas confiança, rectidão, altruísmo, complacência, humildade ou modéstia, e sensibilidade.

A faceta **confiança** remete para a disposição que leva as pessoas a acreditar na bondade dos outros, na sua honestidade e nas suas boas intenções (Costa & McCrae, 1992). Indivíduos com baixas pontuações neste traço tendem a acreditar que os outros são desonestos e suspeitam que há segundas intenções por detrás dos comportamentos daqueles com quem interagem, sendo cínicos e cépticos. A confiança foi considerada por Erikson (1950) como o aspecto mais básico e fundamental do desenvolvimento psicossocial, uma vez que, quem não desenvolvia confiança, não podia avançar rumo à mestria, identidade e intimidade (McCrae & Costa, 2003).

O traço relativo à tendência das pessoas para serem francas e sinceras na sua relação com os outros sem o uso da manipulação, da bajulação e da chantagem remete para faceta **rectidão**. Os sujeitos com elevadas pontuações são francos, frontais, sinceros e ingénuos na sua interacção com os demais, enquanto níveis baixos nesta faceta caracterizam os indivíduos calculistas e manipuladores, que optam por esconder os seus verdadeiros sentimentos e as suas verdadeiras intenções (Costa & McCrae, 1992).

O **altruísmo** é a faceta da amabilidade relativa à consideração e ao desejo de ajudar os outros (McCrae & Costa, 2003). Indivíduos com pontuações levadas neste traço tendem a preocupar-se com os outros de uma forma activa, o que se traduz no envolvimento em actividades como a filantropia, o voluntariado e a acção social. Caracterizam-se por ser generosos, delicados, úteis e por ter atenção para com os demais. Por sua vez, sujeitos centrados na sua pessoa, nos seus interesses, que não se envolvem na resolução dos problemas dos outros seres humanos, com tendência para serem interesseiros e alheios às necessidades dos outros, têm pontuações baixas neste traço (Costa & McCrae, 1992).

A faceta **complacência** caracteriza as pessoas que são brandas, conciliáveis e deferentes para com outros, ao invés de os atropelar agressivamente para atingir os seus próprios fins (McCrae & Costa, 2003). Pontuações elevadas indiciam sujeitos que não enjeitam as opiniões alheias, mas antes as aceitam, que são

capazes de inibir a sua agressividade, que são tolerantes para com os outros esquecendo e perdoadando. Pontuações baixas remetem para indivíduos competitivos, antagônicos, contestatários e agressivos, que não evitam a demonstração da irritação que sentem.

A **modéstia** ou **humildade** caracteriza pessoas humildes relativamente às suas próprias capacidades e importância (McCrae & Costa, 2003). Esta faceta avalia a tendência para se ser despretenso, singelo e desafectado. Sujeitos que pontuam elevado neste traço são humildes e evitam vangloriar-se ou expressar sentimentos de superioridade, enquanto quem pontua baixo na faceta tende a ser narcisista e arrogante.

A disposição para simpatia e para a preocupação com os outros está presente no traço **sensibilidade** (Costa & McCrae, 1992). As pessoas com pontuações elevadas orientam-se pelas necessidades dos outros e têm tendência a enfatizar o lado humano das políticas sociais. Os indivíduos com baixas pontuações não se comovem facilmente pelas dificuldades e necessidades alheias, sendo mais racionais e realistas.

#### 1.2.3.5. As facetas da conscienciosidade

A conscienciosidade refere-se à tendência para a organização, a persistência e a motivação nos comportamentos dirigidos a metas e ao controlo e regulação dos impulsos de acordo com o que é socialmente preconizado, mas também à prudência. Deste domínio fazem parte as facetas competência, ordem, obediência ao dever, esforço de realização, auto-disciplina e deliberação.

A faceta **competência** é relativa à forma como as pessoas lidam com o mundo que as rodeia. O traço avalia em que medida os indivíduos sentem que são capazes e que têm eficácia em lidar com as situações da vida (Costa & McCrae, 1992). Sujeitos com elevadas pontuações sentem que têm aptidões para lidar com o mundo que os rodeia, que estão preparados para isso e que são eficazes nessa tarefa, enquanto baixas pontuações neste traço indicam indivíduos que não reconhecem em si próprios capacidades ou eficácia no domínio do meio. Costa e McCrae (1992) referem que a faceta competência emerge associada à auto-estima.

**Ordem** caracteriza o nível de limpeza, método e organização dos indivíduos. Elevadas pontuações neste traço remetem para indivíduos que mantêm o ambiente em que se movem organizado e limpo e que são metódicos na sua forma de agir (Costa & McCrae, 1992). Por sua vez, baixas pontuações na faceta ordem caracterizam sujeitos que têm dificuldades em organizar-se e em serem metódicos.

A **obediência ao dever** refere-se à disposição dos sujeitos para serem confiáveis, no sentido de que tendem a cumprir obrigações e a observar princípios estabelecidos. Indivíduos que pontuam elevado nesta faceta tendem a seguir, de modo preciso, normas de comportamento, princípios éticos e deveres morais, enquanto baixas pontuações caracterizam sujeitos mais flexíveis na forma como encaram normas, deveres e princípios, adoptando condutas de irresponsabilidade (Costa & McCrae, 1992).

A disposição das pessoas relativa ao esforço que empreendem para atingir metas é avaliada pela faceta **esforço de realização**. Pontuações elevadas neste traço caracterizam sujeitos que possuem objectivos e sentido para a vida e são motivados para atingir esses objectivos e com altos níveis de rendimento. Por sua vez, indivíduos pouco ambiciosos, que se contentam com níveis de aspiração baixos e com níveis de realização reduzidos, não reconhecendo o sucesso como uma prioridade, tendem a ter baixas pontuações nesta faceta (Costa & McCrae, 1992).

A faceta **auto-disciplina** refere-se à disposição para realizar e completar tarefas ainda que estas sejam enfadonhas, ou apesar da existência de elementos distractores (Costa & McCrae, 1992). Sujeitos com pontuações elevadas neste traço têm motivação para persistir rumo ao objectivo que pretendem alcançar e para resistir a obstáculos objectivos e subjectivos que se interponham nesse percurso. Já sujeitos com baixas pontuações tendem a soçobrar e a esmorecer na prossecução dos objectivos, desistindo de terminar a tarefas facilmente.

O traço relativo à disposição das pessoas para pensar, ponderar e planificar acção, antes de a iniciar, é avaliado pela faceta **deliberação** (Costa & McCrae, 1992). Pontuações elevadas caracterizam sujeitos que falam e agem so depois de reflectirem, de pesarem e de ponderarem os resultados das suas acções e as consequências do seu comportamento. Indivíduos espontâneos, com capacidade de responder e reagir com rapidez e perspicácia às situações tendem a ter pontuações baixas neste traço.

## **Apreciação crítica**

O modelo dos cinco factores não está isento de críticas, algumas dirigidas globalmente às abordagens traço e outras direccionadas especificamente ao modelo. Clark e Watson (2008) referem que as críticas endereçadas à psicologia dos traços giram essencialmente à volta de duas questões. A primeira refere-se a que a mesma é uma descrição estéril e estática do comportamento e não uma explicação do mesmo, pois os psicólogos dos traços têm tido como enfoque preferencial a análise estrutural de forma a construírem taxonomias descritivas dos traços, em detrimento da etiologia das dimensões identificadas. A segunda crítica, por parte destes mesmos autores, é formulada no contexto do debate pessoa - situação (Mischel, 1968), que está longe de estar esgotado (Funder, 2006, 2008), condensando-se, segundo Clark e Watson (2008) em duas questões essenciais; a “realidade” dos traços como entidades psicológicas versus construções cognitivas; e o poder preditivo por parte dos traços de variáveis ligadas ao mundo real.

Os interaccionistas criticam as análises factoriais enquanto processos capazes de revelar os traços de personalidade, porque os resultados estão dependentes das variáveis que são objecto da análise factorial (Mischel et al., 2003). Adicionalmente, referem ainda que os traços não são explicações acerca da forma como o indivíduo se comporta, mas antes descrevem e resumiam características relativas a esses comportamentos e que, dessa forma, permitem comparar indivíduos, grupos e culturas em termos de

dimensões significativas. Por outro lado, os interaccionistas defendem também que a expressão comportamental de uma determinada característica de personalidade está dependente da situação psicológica, o que põe em causa a consistência temporal e espacial dos traços de personalidade (Mischel, 1968; Mischel & Shoda, 1998). Ao invés de os traços determinarem uma consistência do comportamento ao longo das situações e do tempo, os interaccionistas propõem que a variabilidade do comportamento pode ser predita mediante interações estáveis e significativas entre tipos de pessoas e tipos de situações (Mischel & Shoda, 1995).

Recentemente, Block (2010) retomou algumas críticas que foi endereçando ao longo do tempo ao modelo dos cinco factores de personalidade (Block, 1995, 2001), as quais podem ser condensadas em cinco aspectos: a sua natureza pouco teórica; o uso exclusivo da análise factorial para conceptualizar a personalidade; o não reconhecimento dos esforços bem-sucedidos na avaliação dos traços que ultrapassam os limites do próprio modelo; o facto de poderem ser substituídos por uma abordagem de dois factores da personalidade (*Big Two*). Também Epstein (2010) partilha esta perspectiva de Block e critica ainda a confiança que modelo dos cinco factores de personalidade confere aos atributos descritivos da personalidade e unidades de medida, ao invés de adoptar construtos orientados para o processo e dinâmicos. Censura ainda o facto de ser uma abordagem das diferenças de personalidade exclusivamente nomotética, a consideração exclusiva de variáveis externas e o facto de ser uma abordagem da investigação da personalidade com pouco enquadramento teórico.

McAdams e Walden (2010) e John & Naumann (2010) refutam as críticas aduzindo diversos argumentos. Relativamente à sua fragilidade em termos teóricos, vários autores referem que foram feitos progressos no desenvolvimento de sofisticadas perspectivas teóricas (John et al., 2008; McCrae & Costa, 2008b; Wiggins, 1996). Efectivamente, McCrae e Costa (1996, 2003, 2008b) procuraram formular uma teoria da personalidade, a teoria de personalidade dos cinco factores (*five-factor theory personality*) capaz organizar os resultados de décadas de investigação, mediante a definição de um sistema, a especificação das suas componentes, um modelo de organização e interacção das mesmas, e um contributo para o desenvolvimento do sistema. Quanto à crítica dirigida ao uso exclusivo da análise factorial, McAdams e Walden (2010) e também John e Naumann (2010) referem que um impressionante número de estudos evidenciou resultados relativos aos cinco domínios da personalidade, à sua validade de construto, mostrando igualmente, que os mesmos predizem robustamente tendências no comportamento e têm consequências em aspectos críticos da vida, como o bem-estar e a saúde mental e física, o divórcio, o sucesso profissional e a longevidade (Lodi-Smith & Roberts, 2007; Ozer & Benet-Martinez, 2006; Roberts, Kuncel, Shiner, Caspi, & Goldberg, 2007). Relativamente à substituição dos cinco factores de personalidade por um modelo de dois factores, McAdams e Walden (2010) consideram que o único suporte para esse modelo vem da neurociência e é ainda incipiente, estando por demonstrar o modo como o funcionamento da serotonina e a dopamina está relacionado com os *Big Two*. Concomitantemente, referem que as críticas endereçadas ao modelo dos cinco factores podem ser igualmente dirigidas ao modelo de dois factores da personalidade, ou a qualquer modelo estrutural da personalidade (John & Naumann, 2010). McAdams e

Walden (2010) referem além disso, a propósito do não reconhecimento de contributos na avaliação dos traços fora dos limites do modelo, que a proposta de Ashton e Lee (2007) relativa a uma estrutura de seis factores da personalidade (*HEXACO model*), nada acrescenta ao modelo dos cinco factores.

Concluindo, o modelo de cinco factores da personalidade tem suportado a maioria da investigação envolvendo os traços de personalidade nas últimas décadas (John et al., 2008). Actualmente, apesar das críticas que lhe são endereçadas, o modelo parece ser o que mais validado foi, nomeadamente em estudos transculturais e, simultaneamente, os cinco factores emergem como preditores de importantes variáveis ligadas à vida quotidiana das pessoas. Estudos envolvendo a procura de determinantes genéticos para a existência dos cinco factores de personalidade têm suportado que estes e as facetas que os integram têm na sua origem, ainda que não na totalidade, bases genéticas. McAdams e Pals (2006) concluem que, conquanto os cinco factores possam não ser a proposta final para a organização dos traços, há, neste momento, um forte consenso quanto ao facto do modelo organizar e sumariar de modo razoável o universo dos descritores de personalidade, sendo o mais reconhecido contributo que a psicologia da personalidade tem para oferecer, presentemente, não só à psicologia no seu todo, mas à totalidade das ciências sociais.

Pensamos que as críticas que lhe são dirigidas apenas são sustentáveis se perspectivarmos os cinco factores como a única forma, reducionista, de compreender a personalidade, não integrando outras unidades de análise ligadas às metas e motivos ou às histórias de vida. A presente investigação tem esse propósito, o de explorar o modo como diferentes unidades do estudo da personalidade podem clarificar a relação da mesma com o bem-estar. Depois de reflectirmos sobre os cinco factores no contexto dos traços, o ponto que se segue é dedicado aos projectos pessoais (Little, 1983), variáveis de personalidade que se integram no contexto das metas e motivos.

### 1.3. Os projectos pessoais: Entre os traços de personalidade e a ecologia complexa das nossas vidas

*“We may imagine that an increase of need activity leads to an intention (the decision to perform a certain act) and finally to a conation of the experience of striving...” (Murray, 1938, p. 75)*

*“A person’s processes are psychologically channelized by the ways which he anticipates events.” (Kelly, 1955, p. 46)*

Os seres humanos não se diferenciam exclusivamente por um conjunto de características internas, básicas e duradouras que permitem estabelecer um padrão relativamente consistente e relativamente estável sobre a sua singularidade na forma de pensar, sentir ou agir. Ao viverem as suas vidas, as pessoas encontram-se integradas em contextos variados e complexos, que lhes colocam múltiplos desafios, com os quais elas têm necessariamente de lidar. Os **projectos pessoais** (Little, 1983) são unidades de estudo da personalidade ligadas à acção pessoal no âmbito de uma psicologia da personalidade preocupada em responder ao “como” é que os indivíduos enfrentam a complexidade das suas vidas (Little, 1989).

#### 1.3.1. O travejamento conceptual dos projectos pessoais

Os cinco factores de personalidade têm subjacente, como contexto teórico, como referimos no ponto anterior, as abordagens traço. Por sua vez, os projectos pessoais emergem da área da personalidade motivacional e conativa e da psicologia ambiental (Little, 1972, 1976, 1979, 1983). São constructos cognitivo-motivacionais que se situam na intersecção de processos internos e auto-reguladores com as potencialidades e constrangimentos socio-ecológicas (Little, 2011b). Assim, os projectos pessoais, tal como são concebidos por Little (1983, 1987, 1999a, 2005, 2006, 2007, 2008, 2010, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b), integram em si algumas influências fundamentais: a personologia clássica de Murray (1938) e a psicologia conativa, as quais lhes conferem aspectos motivacionais; a psicologia dos construtos pessoais (Kelly, 1955),

que lhes atribui um cariz construtivo; e a perspectiva socio-ecológica que propicia a integração das características ambientais (Little, 2006). É na junção destes eixos de influência, numa perspectiva inovadora à época (Little, 1972, 1983, 1987), e sucessivamente renovada até aos dias de hoje (Little, 2007, 2008, 2010, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b), que se desenvolve o enquadramento teórico, mas também metodológico, dos projectos pessoais.

### ***Murray: Um conjunto de acções prolongadas no tempo e contextualizadas***

Murray (1938), na sua obra *Explorations in Personality*, sugeriu que o comportamento humano é guiado por um estado interno de desequilíbrio, algo em falta, uma necessidade que nos leva a desejar algo, cuja satisfação, ou não, depende das características ambientais apelidadas de *press*, as quais poderiam ser objectivas ou subjectivas. Segundo ele, o ser humano possui diferentes necessidades psicogénicas, umas de natureza mais biológica (alimentação, sexo, evitamento da dor...) e outras de natureza mais psicológica (afiliação, dominância, autonomia...). Para Murray (1938), subjacentes à motivação, estão as necessidades. Diferentes necessidades podem fundir-se e trabalhar em conjunto para atingir o mesmo fim comportamental, ou podem existir necessidades subsidiárias, que operam ao serviço de outras. Por exemplo, a necessidade de ordem pode ser colocada ao serviço da necessidade de realização. Recentemente, uma perspectiva evolucionária dos motivos não deixa de ter pontos de contacto com algumas das ideias iniciais de Murray acerca dos motivos. Kenrick, Nueberg, Griskevicius, Becker e Schaller (2010) defendem que existem três categorias de motivos essenciais com implicações ao nível do “*fitness*” evolucionário. Para estes autores, a suprema meta evolucionária é gerar uma prole capaz de sobreviver e de se reproduzir, pelo que as pessoas estão motivadas a cumprir metas mais específicas para que isso aconteça: evitamento da doença, afiliação, auto-protecção, estatuto, escolha de um companheiro, retenção do companheiro e criação dos filhos.

Murray (1938) considerava que muitos comportamentos se organizam em sequências de acções prolongadas no tempo, as quais, normalmente, implicam actuar numa necessidade ou preocupação de forma intermitente até a completar ou abandonar (Little, 1999b, 2001, 2007). Estes conjuntos de comportamentos prolongados no tempo requerem a compreensão de aspirações geradas internamente e permitem gerar significado motivacional (Little, 2000a).

A componente motivacional dos projectos pessoais emboca assim na abordagem personológica dos motivos de Murray (1938), onde recupera a ideia que o comportamento humano é motivado, que essa motivação desencadeia uma sequência de acções que se alongam no tempo e que são dirigidas a um fim e que o ambiente pode facilitar ou frustrar a realização das acções.

### ***Psicologia conativa: Intenção e volição nas acções pessoais***

As últimas duas décadas do século passado caracterizaram-se por uma renovação no âmbito da psicologia da motivação. A ênfase foi colocada nos aspectos conativos na psicologia da personalidade, o que se reflectiu num acentuado interesse na acção intencional das pessoas, naquilo que as pessoas estão a tentar

fazer nas suas perseguições diárias, no seu envolvimento em projectos pessoais e tarefas de vida, e nas obrigações que fazem parte das exigências diárias das suas vidas (Little, 1999b). Os psicólogos da personalidade continuaram a interessar-se por comportamentos observáveis, mas passaram a designá-los por actos (Little, 1999b). A psicologia conativa é compreendida como análise e explicação dos conteúdos, da estrutura e das dinâmicas da actividade pessoal direccionada para metas. No entanto, esta perspectiva conativa distancia-se tanto da concepção de motivos inconscientes e de forças contextuais enquanto influências principais na vida motivacional, como da perspectiva da motivação exclusivamente sob o prisma de uma teoria cognitiva restritiva (Little, 1993, 1999b).

Os processos conativos englobam aspectos cognitivos, afectivos e comportamentais e ainda as características contextuais da conduta humana (Little, 1987). A reintegração desses processos no seio da psicologia da personalidade é visível na emergência de novas unidades de análise, os construtos de acção pessoal (*personal action constructs - PACs*), sendo estes concebidos como unidades veículo da motivação e constituindo-se como o núcleo das perspectivas conativas emergentes na psicologia da personalidade e respectivas unidades básicas de medida (Little, 1983, 1989, 1993, 1999b; Little et al., 1992).

Assim, para além dos projectos pessoais, os PACs integram as preocupações actuais (Klinger, 1977), os empenhamentos pessoais (Emmons, 1986) e as tarefas de vida (Cantor & Kihlstrom, 1987). Estes constructos de acção pessoal partilham entre si o pressuposto que o comportamento intencional providencia uma importante via para a integração dos aspectos cognitivos, afectivos e comportamentais da personalidade e que, por intermédio dele, é possível captar a coerência e o dinamismo da mesma (Chambers, 1997). São apelidadas de unidades de nível médio, na medida em que se situam entre constructos mais molares, como é o caso dos objectivos, valores e estilos de vida, e constructos mais moleculares, como os actos comportamentais (Chambers, 1997). Os projectos pessoais estão intrinsecamente ligados às demais unidades PACs, na medida em que são, na essência, formas de operacionalizar, de modo pessoal, as tarefas de vida traçadas pelo quadro normativo cultural relativamente a uma determinada idade e reflectem, igualmente, aspectos mais internalizados da personalidade, como é o caso das preocupações actuais e dos empenhamentos pessoais.

### ***Kelly: Construções pessoais e singulares acerca dos acontecimentos no mundo circundante***

Uma outra fonte de inspiração para a formulação da abordagem dos projectos pessoais foi a psicologia dos construtos pessoais de Kelly (1955) com a sua ênfase no modo como as pessoas constroem e interpretam os acontecimentos. A teoria dos construtos pessoais de Kelly é um dos mais antigos exemplos de uma abordagem à estrutura e processos da personalidade e permanece relevante nos dias de hoje (Walker & Winter, 2007). A abordagem foi o prenúncio da chegada das perspectivas cognitivistas à psicologia da personalidade. Kelly (1955) considerava a pessoa como um “quase cientista” que tenta prever e controlar o mundo que a rodeia, procurando dar sentido à realidade, através da utilização de categorias cognitivas bipolares ou construtos pessoais (McAdams, 1997; Pervin, 1996). Para Kelly (1955), o ser humano formula e testa hipóteses chamadas “construtos pessoais” e revê esses construtos à luz da sua própria experiência,

ou seja, cada pessoa é vista como um cientista e, para se ter acesso a um quadro verdadeiro dos construtos de cada indivíduo, é importante que o investigador não imponha os seus próprios construtos, devendo dar liberdade aos sujeitos para serem eles próprios a elaborá-los. O conhecimento e a compreensão dos indivíduos exigem o entendimento das contingências e das características do seu sistema de construtos pessoais, pois estes são as lentes através das quais eles observam o mundo em seu redor. O estudo da personalidade remete para o conhecimento das diferenças individuais, implicando a comparação de estruturas e conteúdos dos sistemas de construtos de diferentes pessoas (Little, 2004; McAdams, 1997). Kelly (1955) considerava que a preservação e a validação continuada desses sistemas de construtos têm um efeito intenso na experiência emocional. A ideia que as diferenças no modo de ver o mundo reflectem diferenças na personalidade viria, posteriormente, a ser um pressuposto fundamental na abordagem dos estilos cognitivos da personalidade, a qual foi precursora de muitas teorias sócio-cognitivas da personalidade (Kagan & Kogan, 1970; Cantor & Kihlstrom, 1987).

Os projectos pessoais enraízam-se na abordagem kelliana, mas os projectos pessoais acabam por incorporar uma perspectiva mais abrangente que a teoria dos construtos pessoais de Kelly. Enquanto este se concentrava nos construtos mentais usados pelos indivíduos para definir o mundo à sua volta, Little (1983) adopta como unidades de análise da personalidade um construto com potencialidades de apreender aspectos afectivos e comportamentais, paralelamente aos aspectos cognitivos – os projectos pessoais. Segundo Little (1972), o indivíduo “ocupa-se de projectos, que o implicam aos níveis comportamental, cognitivo e afectivo, que têm lugar por longos períodos de tempo, e que o conduzem ao contacto com outras pessoas, coisas e os quais podem ser avaliados” (Little, 1972, p.112). O indivíduo é então alguém comprometido com projectos pessoais, conjunto de acções pessoalmente relevantes que caracterizam as suas perseguições especializadas, distintivas e únicas (Little, 1999a) e sobre os mesmos faz avaliações subjectivas que conseguem captar o modo como pensa e se sente acerca daquilo que empreende fazer para lidar com o meio que o cerca.

### ***A ecologia social: A acção embebida nos contextos de vida***

A ecologia social encerra uma abordagem contextualista do desenvolvimento humano (Little, 1999a, 2005). Little (1972, 1987, 2000a), parte da teoria kelliana atrás referida, e considera que os seres humanos, “enquanto cientistas”, são-no de forma selectiva, exibindo diferentes orientações e competências, face a diferentes domínios ecológicos ou diferentes objectos, sendo as transacções entre indivíduos e seus contextos caracterizadas por elos de especialização, nos quais as características afectivas, cognitivas e comportamentais são mutuamente facilitadas. Assim, uma maior orientação afectiva face a um domínio, um maior grau de diferenciação cognitiva e integração corresponde a uma maior frequência do envolvimento, a nível comportamental, nesse domínio (Little, 1999a). Cada indivíduo é um especialista que é selectivamente competente e apto em certos domínios da vida, os quais aborda positivamente, mas ignora outros domínios (Chambers, 1997; Little, 1972, 1999a, 2005, 2001b).

Esta ideia de especialização concede importância à natureza dos objectos ambientais e contextuais com os quais os indivíduos estabelecem interações, colocando pessoas e coisas como objectos primários, sendo que uma orientação para as pessoas ou uma orientação para as coisas têm um papel de primordial importância no modo como os indivíduos criam os seus próprios ambientes e influenciam as suas próprias trajetórias desenvolvimentais (Little, 1999a, 2011b). Assim, indivíduos especialistas em pessoas, por comparação com especialistas em coisas, obtêm pontuações mais elevadas na avaliação de aspectos afectivos, possuem uma maior complexidade nos construtos pessoais acerca de si próprios e são mais atentos às características psicológicas e expressivas dos outros, do que às características mais superficiais. Estes indivíduos são ainda mais expressivos emocionalmente ao nível facial nas suas interações verbais, gerando um maior número das mesmas e um conjunto mais complexo e diferenciado de construtos relativos às referidas interações (Little, 1999a, 2005). Cervone, Shadel, Smith e Fiori (2006) consideram, face a esta focalização da pessoa em contexto, que esta abordagem é uma perspectiva inteiramente e inerentemente interaccionista da personalidade.

A ideia de uma orientação especializada por parte dos indivíduos serve tanto à confirmação da perspectiva destes como agentes activos criando seus próprios ambientes, como de uma indicação de que esta actividade é selectiva e focada. Para Little (1999a, 2011a, 2014a, 2014b), o desenvolvimento é balizado quer pelos construtos que os indivíduos desenvolvem no decurso das suas persecuções especializadas, quer pelos recursos e constrangimentos proporcionados pelos nichos ecológicos e objectos primários a que os referidos sujeitos são expostos.

A investigação decorrente da concepção dos indivíduos realizarem actividades selectivas, especializadas, face ao mundo que os rodeia, que podem ser mais ou menos orientadas para as pessoas ou para as coisas, aponta para uma tipologia ortogonal de orientações especializadas: não-especialistas (baixas pontuações tanto em pessoas como em coisas), especialistas em pessoas, especialistas em coisas, e generalistas (altas pontuações em ambos, Little, 1999a, 2011b). Os não-especialistas, construindo os seus construtos pessoais mais centrados no seu *ego*, podem ser considerados como especialistas do *self*, preocupados, prioritariamente, com a tentativa de dar sentido aos seus próprios sentimentos e personalidades. Por outro lado, os generalistas são vistos como tendo habilidade para alternar, com flexibilidade, entre objectos ambientais personológicos ou físicos, resultando em indivíduos mais criativos, flexíveis e adaptados ao ambiente (Little, 1972, 1976, 1999a, 2005, 2011b).

Recentemente, Little (2011b) considera que esta teoria de especialização, de uma forma mitigada, pode integrar aspectos da psicologia positiva, uma vez que formata o contexto adaptativo para incluir objectos, físicos e personológicos, relevantes para a personalidade mas também para o bem-estar.

O modelo socio-ecológico concebe os projectos pessoais como meios de que os indivíduos se servem para fazer face à influência dos sistemas biológicos, socio-culturais, ambientais, muitas vezes conflituosos e até antagónicos, sendo uma ferramenta para os integrar, resolver os conflitos, equilibrá-los e lhes dar algum sentido de coerência. A prerrogativa socio-ecológica dos projectos pessoais radica então no facto de estes

serem construtos pessoais que se concretizam mediante a acção, a qual possibilita a ligação da pessoa ao meio ambiente.

Concluindo, no estudo da personalidade, os traços disposicionais esboçam a nossa individualidade mediante uma matriz de bases biológicas, mas é aquilo que as pessoas perseguem nas suas vidas, as suas metas e objectivos pessoais, a sua acção pessoal, que preenchem os detalhes dessa individualidade (McAdams & Adler, 2006; McAdams & Olson, 2010; McAdams & Pals, 2006). Dizer que um indivíduo tem elevada abertura à experiência pode dizer pouco sobre os seus desejos, sobre aquilo que ele tem vontade de fazer, sobre a forma como antecipa as suas metas futuras, ou sobre o que está a tentar fazer e que obstáculos ou facilidades se lhe deparam nessa demanda. A natureza motivacional dos construtos permite aceder às metas pessoais que as pessoas formulam e perseguem e às formas como essas metas se transformam em comportamentos (McAdams, 2009). A natureza cognitiva, por sua vez, providencia uma via de acesso às avaliações cognitivas e afectivas que os sujeitos fazem sobre os projectos pessoais. Higgins e Scholer (2008) sugerem que as diferenças de personalidade são reveladas através de preferências motivadas e enviesamentos no modo como as pessoas vêem o mundo e realizam o *coping* com esse mundo. A natureza contextual dos projectos pessoais proporciona conhecer as dificuldades e facilidades que o ambiente coloca à acção empreendida pelos indivíduos.

### **1.3.2. Os projectos pessoais: As nossas persecuções idiossincráticas face às complexidades da vida**

A definição do conceito de projectos pessoais contempla os aspectos que lhe dão enquadramento conceptual. Os projectos pessoais são entendidos como conjuntos de acções diferidas, pessoalmente relevantes, e em contexto (Little, 1983, 1989, 2006, 2007, 2008, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b). Little (2007, p. 26) clarifica a cada um destes aspectos: “conjuntos” porque os projectos pessoais raramente são uma única acção, mas antes um conjunto de acções geralmente interrelacionadas, cuja relação pode nem sempre ser perceptível a estranhos; “acções” pois os projectos envolvem transacções entre o indivíduo e o mundo que o cerca, essas acções são intencionais, volicionais e conativas, são metas que se perseguem, ou então meios para perseguir outras metas; “diferidas” porque os projectos pessoais não são comportamentos momentâneos, mas antes perseguições que normalmente se estendem no tempo e no espaço; “pessoalmente relevantes” porque, habitualmente, se referem às acções idiossincráticas que têm relevância para os indivíduos, permitindo-lhes enfrentar as exigências do dia-a-dia; “em contexto” uma vez que os projectos pessoais acontecem numa ecologia social que integra contextos físicos, sociais, culturais e históricos.

Little (1989) refere que os projectos pessoais podem variar entre uma acção trivial e comum do quotidiano das nossas vidas (e.g., Comprar o último livro de Saramago.) e as obsessões magníficas de algumas vidas (e.g., Fazer uma viagem pelo espaço.). Alguns podem existir numa forma molecular e singular, situados num espaço de tempo muito específico e curto, cuja relação com outros projectos em curso é periférica (e.g.,

Limpar o carro.), enquanto outros são empreendimentos fulcrais e abrangentes que envolvem a realização de projectos menores na sua realização (Little, 2011a). Por exemplo “Ser um bom professor(a).” envolve uma série de projectos menores como “Fazer formação adequada.”, “Preparar as aulas.”, “Cativar a atenção dos alunos.”, “Melhorar a relação pedagógica.” etc., que concorrem para que o projecto fundamental seja levado a efeito. Podem ser iniciados pelo sujeito ou serem-lhe destinados e confiados por outros, serem preocupações solitárias ou compromissos partilhados (Little, 1989), podendo tanto serem realizações normativas (e.g., Ser mãe.), como idiossincráticas (e.g., Deixar de roer as unhas antes de completar 40 anos.).

A consecução dos mesmos é conseguida mediante estádios de concepção, planeamento, acção e conclusão, podendo os indivíduos terem em curso variados projectos formando um sistema de persecuções mais ou menos relacionadas entre si (Little, 1983, 1999b).

A persecução sustentável destes projectos pode ser facilitada ou frustrada quer por forças internas e conativas, quer por factores ecológicos externos (Little & Chambers, 2000). Por vezes, a nossa rede de projectos pode incluir alguns que conflituam entre si frustrando a sua concretização positiva, por exemplo, “Ser um bom professor(a).” pode entrar em colisão com “Dar apoio ao meu pai doente.”. Outras vezes, vários dos nossos projectos pessoais podem gerar sinergias e influenciar positivamente a mútua concretização, por exemplo “Viajar pelo mundo nas férias.” pode ajudar a ser “Um(a) melhor professor(a) de sociologia.”, ou “Fazer psicoterapia.” pode contribuir para “Diminuir a minha ansiedade de desempenho académico.”. A persecução de projectos pessoais possibilita, na opinião de Little, resolver, equilibrar e dar algum sentido de coerência e integração aos conflitos gerados por ecossistemas, por vezes, antagónicos (Little, 1989, 1993, 1999a).

O estudo da personalidade mediante a utilização destas unidades de análise viabiliza o entendimento do modo como os indivíduos organizam as suas vidas e perseguem metas significantes, possibilitando uma perspectiva coerente e dinâmica da personalidade, porque engloba aspectos motivacionais, cognitivos, comportamentais e afectivos. Devido às suas características, os projectos pessoais integram representações internas como os objectivos e as aspirações, mas apresentam, concomitantemente, manifestações externas, mediante actos observáveis que têm impacto entre eles mesmos e também sobre a ecologia social. O pressuposto nuclear da abordagem é que o bem-estar humano está relacionado com a persecução sustentável de projectos fundamentais, sem os quais os indivíduos colocariam em causa o valor das suas vidas, sendo essa relação subtil e complexa (Little, 2011b).

### **1.3.3. “Havings” “doings” “beings”: Os projectos pessoais como unidades integradoras em busca de uma ciência da personalidade**

Uma ciência da personalidade consubstancia o objectivo um pouco paradoxal que é o da especialização na abrangência (Little, 2005). Com efeito, uma ciência da personalidade terá necessariamente de integrar uma

variedade de processos distintos, estudados por um conjunto de disciplinas diversas, que vão desde a biologia evolucionária e genética até à história económica e à teoria narrativa, o que implica construir pontes entre diferentes níveis de análise da personalidade (Little, 2006).

Inspirado na primeira proposta de integração do estudo da personalidade de McAdams (1994, 1995, 1996), já por nós abordada no primeiro ponto deste capítulo, mas expandindo esse mesmo modelo e dando-lhe uma outra abrangência (Little, 1996, 1999a, 2001, 2006), o autor revê e integra os três níveis (traços, acção e narrativa) adoptados por McAdams, para explorar a natureza humana e explicar os modos como os indivíduos vivem as suas vidas, acrescentando-lhe ainda a influência da tradição psicodinâmica e da psicologia evolucionária, esta última foi mais tarde, como vimos no primeiro ponto deste capítulo, igualmente integrada por McAdams (McAdams & Pals, 2006). Little tenta compreender até que ponto é possível realizar uma integração vertical dos referidos níveis de estudo da personalidade, construindo uma “arquitectura” inclusiva e relacional para os investigadores da área, ou seja, formas pelas quais os cientistas de diferentes níveis da estrutura podem comunicar entre si (Little, 2006, 2007). Paralelamente, o autor sustenta que o nível dois, onde se albergam os constructos ligados à acção pessoal tem potencialidades para promover a integração dos diferentes níveis de estudo da psicologia da personalidade contemporânea (Little, 1996, 1999a, 2001, 2006). A nomenclatura “*havings*”, “*doings*” e “*beings*”, que o autor utiliza para descrever os três níveis de estudo, resulta da recuperação, por parte de Cantor (1990), dos termos “*havings*” e “*doings*” propostos por Allport (1937), para descrever os traços e os constructos de acção da personalidade, a que McAdams (1994) acrescentou o termo “*beings*” para designar o nível da narrativa. A concepção dos três primeiros níveis é em tudo semelhante à de McAdams (1994, 1995, 1996).

O primeiro nível alberga os traços que estudam a natureza das disposições estáveis da personalidade que transportamos connosco em diferentes contextos, mudanças e momentos fulcrais das nossas vidas (Little, 1996, 1999a, 2004). Estas disposições estáveis constituem o “*havings*” da personalidade, no sentido de que são os aspectos referentes ao que as pessoas possuem em si. Na psicologia da personalidade contemporânea, a teoria mais consistente neste contexto é, como já referimos, o modelo dos cinco factores da personalidade (Goldberg, 1990; McCrae & John, 1992) que descrevem cinco factores como forma de sumariar as principais diferenças relativas às características estáveis da personalidade e que foi abordada no ponto anterior.

O segundo nível de análise da personalidade é dirigido à acção pessoal dos indivíduos, integrando constructos de acção pessoal (PACs), já referidos, como as preocupações actuais (Klinger, 1975), os empenhamentos pessoais (Emmons, 1986), as tarefas de vida (Cantor, 1990) e os projectos pessoais (Little, 1983). A atenção é colocada na acção pessoal, pelo que é apelidado de aspecto “*doings*” da personalidade. Little (2006) considera que neste nível coabitam os investigadores da abordagem sócio-cognitiva da personalidade, nomeadamente o modelo *Cognitive-Affective Personality Systems* - CAPS (Mischel & Shoda, 1995, 2008) e o modelo *Knowledge-and-Appraisal Personality Architecture* – KAPA (Cervone, 2004, 2008), e o modelo da ecologia social da personalidade (Little, 1983, 1999b, 2007, 2008). Todas estas propostas são

relevantes para a investigação no âmbito dos processos de auto-regulação, ou seja, para um conjunto de acções naturais, rápidas, decisivas e automáticas que permitem lidar com as discrepâncias entre a identidade da pessoa, as suas metas e as suas preferências, entre expectativas e a realidade percebida (Hoyle, 2010). No entanto, os projectos pessoais têm um nível mais elevado de molaridade relativamente às unidades usadas pelos modelos CAPS e KAPA e são unidades veículo (*carrier units*), integrando quer as características pessoais, quer as características contextuais (Little, 2006).

O terceiro nível enquadra o estudo da personalidade mediante a narrativa e a psicobiografia e é uma área da teoria e investigação dentro da psicologia da personalidade relativamente recente (McAdams, 1993). Os seus representantes defendem a necessidade dos seres humanos construírem narrativas sobre si mesmos no âmbito das quais as suas vidas adquirem sentido. A construção destas histórias de vida refere-se não só às nossas relações pessoais, às nossas realizações e aspirações, mas possuem a capacidade de estabelecer uma identidade, um sentido de *self*. É denominado por “*beings*” porque, dentro da psicologia da personalidade, congrega a validação sobre o ser que somos.

Little (2001, 2007) considera, ainda, que não podem ser esquecidos os contributos da tradição psicodinâmica e a psicologia evolucionária. Os primeiros por causa da aceitação do pressuposto básico de que o inconsciente influencia o funcionamento da personalidade. Os segundos porque providenciam uma ligação com as raízes darwinistas das modernas ciências da vida. Buss (1991, 2009) tem-se preocupado, como referimos anteriormente, em estudar o modo como a adaptação relacionada com a evolução filogenética formata a personalidade humana, defendendo que, ao longo da evolução, estratégias que conferem vantagens de adaptação são selectivamente retidas e transmitidas às gerações posteriores.

Uma outra questão é a análise do modo como estes três níveis concebem a influência do ambiente na personalidade. Assim, os psicólogos dos traços preocupam-se com o grau de ajustamento entre as pessoas e os seus contextos, tentando avaliá-lo ao longo de dimensões-chave. Os investigadores que utilizam as unidades de construto pessoal ligadas à acção preocupam-se com o modo como os contextos geram, facilitam ou frustram as acções pessoais. Os teóricos das narrativas estão interessados em situar as histórias de vida individuais nos seus contextos históricos (Little, 2001). Cada um destes três níveis de estudo da personalidade pode estabelecer pontes específicas para outras disciplinas: a psicologia dos traços mediante a investigação no âmbito da neurofisiologia pode proporcionar ligações às neurociências; a psicologia da acção pessoal permite uma ligação entre a ciência cognitiva e a social-ecologia; e a psicologia das narrativas pode estabelecer laços com diversas áreas das humanidades.

A integração dos níveis “*havings*”, “*doings*” e “*beings*” do estudo da personalidade tem vindo a proporcionar, apesar de escassos, resultados estimulantes quanto à relação entre os mesmos (McAdams et al., 2004; McGregor et al., 2006; Sheldon & Hoon, 2007). Little (2001) defende que a ligação entre estes diversos níveis, pode ser realizada, de forma eficaz, mediante os construtos de acção pessoal, sendo os projectos pessoais capazes de captar as influências inter-níveis da personalidade.

Assim, os processos inconscientes enquadrados pela psicodinâmica podem ter um papel subtil mas poderoso na selecção dos projectos pessoais prioritários. A perspectiva evolucionária pode explicar o conteúdo dos projectos pessoais, representando estes, tarefas evolucionárias relativas aos processos de sobrevivência da espécie humana. No que respeita ao nível dos traços, a investigação tem mostrado relações entre os traços e os conteúdos e a classificação de projectos pessoais (Little, Lecci, & Watkinson, 1992). A ligação dos projectos pessoais com o nível das narrativas pode ser uma realidade, uma vez que os projectos pessoais podem derivar de forças motivacionais com raízes em mitos presentes nos contextos históricos das vidas das pessoas (Little, 2000b). McGregor et al. (2006) encontraram resultados que indicam que os temas sociais das histórias de vida estão significativamente correlacionados com os temas sociais nos projectos que se perseguem. Adicionalmente, os resultados apontam para o facto da felicidade se relacionar com a identidade social das histórias de vida que são suportadas por traços sociais.

#### **1.3.4. Uma abordagem metodológica focada nas transacções pessoa-ambiente**

Como ficou patente, um importante aspecto a contemplar, no âmbito dos estudos da ecologia social e da personalidade, é a elucidação da acção intencional no seu contexto, bem como a exploração das dinâmicas e dos impactos da referida acção. Os projectos pessoais ao invés de serem equacionados como unidades de análise centradas exclusivamente na “pessoa” ou no “ambiente”, são antes compreendidos no âmbito de uma dinâmica interaccional, cujo epicentro são os aspectos da conduta humana imersos nas realidades contextuais que lhes dão sentido. Esta consideração, com origem nas influências teóricas que formatam o seu enquadramento conceptual, e por nós aduzidas anteriormente, reclama uma abordagem metodológica específica, capaz de captar unidades de análise da personalidade relativamente complexas. Nesse sentido, foram formuladas algumas proposições relativas à natureza das pessoas, à natureza dos contextos e às características das transacções entre as pessoas e os seus contextos, que estabelecem uma ligação entre as linhas teóricas e a metodologia de avaliação dos projectos pessoais. Conquanto alguns desses pressupostos possam ser partilhados por outras abordagens transaccionais e da ecologia social, a análise dos projectos pessoais apresenta um aspecto peculiar - a ênfase no modo como são medidas as relações pessoa-contexto - ou seja, existe um transaccionalismo metodológico que dá especificidade à referida metodologia, pois a unidade de análise é a “pessoa no seu contexto” (Little, 2000a). A metodologia de análise dos projectos pessoais assenta então em quatro pressupostos fundamentais - quatro C's - necessários à compreensão da mesma: o construtivista, o contextualista, o conativo e o conciliador (Little & Chambers, 2004). Estes pressupostos teórico-metodológicos têm relevância para o modo como o instrumento de análise foi concebido, bem como para as unidades de análise da personalidade que a avaliação dos projectos pessoais suscita.

### **Pressuposto construtivista: Os sujeitos como construtores da sua experiência**

A característica construtivista da abordagem dos projectos pessoais reside na concepção de que o estudo compreensivo da pessoa e do seu ambiente exige a incorporação da perspectiva pessoal dos próprios indivíduos. Este pressuposto de raiz construtivista tem, segundo Little (1999a, 2000a), a sua origem, como vimos anteriormente na teoria dos construtos pessoais de Kelly (1955), implica uma abordagem de avaliação que se caracteriza pela consideração de que o indivíduo é uma fonte de informação privilegiada acerca das suas experiências transaccionais, mediante a reflexão sobre as acções em que está empenhado (Little, 2000a). Daqui resultam três aspectos que caracterizam o cunho construtivista da abordagem: reflexiva, pessoalmente relevante, evocativa (Little, 2000a, 2005).

A metodologia de Análise de Projectos Pessoais (*Personal Projects Analysis* – PPA, Little, 1983), no seu módulo 1 – a *Explicitação de Projectos* – envolve este pressuposto construtivista, uma vez que o investigador procura determinar o que é que os indivíduos estão a fazer nas suas vidas, sendo que são as acções, enquanto unidades transaccionais de análise, que proporcionam uma imagem de conjunto da pessoa e do contexto onde a acção ocorre. A opção metodológica, que permite a elaboração por parte dos sujeitos de uma lista dos projectos em que os mesmos se encontram envolvidos, tem como característica essencial, do ponto de vista construtivista, o facto de as unidades de análise em que os sujeitos trabalham serem pessoalmente relevante para os mesmos, uma vez que são os próprios sujeitos a gerar essas unidades (Little, 1999a, 1999b, 2000a).

Contrariamente aos cognitivistas, que fazem recair a sua atenção sobre os pensamentos do sujeito (O que está a pensar?) e aos behavioristas que se preocupam com a conduta observável do mesmo (O que está a fazer?), os investigadores dos projectos pessoais centram a sua atenção sobre o pensamento que os sujeitos têm sobre a acção (O que pensa estar a fazer?). As preocupações do sujeito constituem a centralidade da avaliação (Little & Chambers, 2000).

Por outro lado, segundo Little (2000a), a metodologia PPA permite contornar um problema suscitado pelas abordagens cognitivistas que o autor denomina de “problema de filtragem” ligado à necessidade de gerir o grande volume de informação que é produzida. Uma forma de resolver esta questão é seleccionar tipo de cognições ou actos que vão ser objecto de estudo a partir dos interesses teóricos ou práticos do próprio investigador. No entanto, Little (2000a, 2005) pensa que existe uma tarefa concomitante a essa, se não anterior, que se traduz na necessidade de saber os conteúdos, a frequência e natureza das acções pessoalmente relevantes em que os indivíduos se encontram envolvidos, sem que os respondentes sejam induzidos pelo investigador a fornecerem informação num domínio particular. Sem este tipo de abordagem, que permita ao investigador conhecer a verdadeira distribuição de projectos e actividades da vida diária dos sujeitos, ele terá apenas acesso a uma base truncada e distorcida para a construção da ciência empírica (Little, 2000a). A análise dos projectos pessoais, ao providenciar um conteúdo para exploração que é gerado pelo próprio sujeito, contrasta com a avaliação efectuada por outro tipo de questionários, que remetem

para itens sugeridos pelo conhecimento profissional do investigador relativo a determinados construtos, mas em relação aos quais há um alheamento do próprio sujeito.

Esta característica construtivista traduz-se ainda na possibilidade de conotar a experiência de avaliação com algo que é pessoalmente evocativo para as pessoas que participam na investigação, proporcionando oportunidades de reflexão pessoal. Paralelamente, a análise dos projectos pessoais oferece também um enquadramento muito próximo da forma como as pessoas concebem as suas vidas: um conjunto de esforços dirigidos para um fim (Little, 2000a; Little & Chambers, 2000).

### ***Pressuposto contextualista: As acções dos sujeitos ecologicamente situadas***

A metodologia de análise dos projectos pessoais permite captar as influências socio-ecológicas do contexto em que os sujeitos se movimentam, que podem ser preponderantes ou subtis. Está assim subordinada ao pressuposto contextualista de que “a conduta humana é apenas explicável se os contextos, nos quais está embutida, são sistematicamente explorados” (Little, 2000a, p. 82). As influências dos contextos podem variar entre a micro-ecologia da acção à macro-ecologia de uma época, no âmbito das quais, muitos dos nossos comportamentos podem ser compreendidos. Esta potencialidade da PPA revelar os condicionalismos ambientais que servem de pano de fundo às acções conduz a três implicações metodológicas sobre as unidades de análise: ecologicamente representativas, temporalmente diferidas, e com possibilidades de se constituírem como indicadores sociais (Little, 2000a, 2005).

A primeira implicação, unidades de análise que são ecologicamente representativas, traduz a capacidade que os projectos pessoais têm de aportar constrangimentos ou contingências, mas também facilidades ou possibilidades, resultantes dos contextos sociais, físicos, temporais, económicos, políticos e históricos em que as acções decorrem e que são distintivos de cada sujeito. A informação relativa aos contextos em que as acções dos sujeitos têm lugar é proporcionada pela PPA de diferentes modos: o conteúdo dos projectos – módulo 1 da PPA – pode ser ele próprio um indicador do ambiente em que esses projectos se desenvolvem. Por exemplo, “Submeter o meu artigo sobre as implicações dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo” indica claramente o contexto profissional do detentor deste projecto. Também as dimensões de classificação dos projectos pessoais – segundo módulo da PPA – são contextualmente relevantes (e.g., “Em que medida este projecto é visível para as pessoas que o cercam?”). A possibilidade de adicionar colunas abertas permite, por sua vez, alcançar informação variada sobre o contexto (e.g., “Com quem desenvolve este projecto?” ou “Onde decorre este projecto?”).

O pressuposto contextualista integra ainda a característica das unidades de análise necessitarem de ser sensíveis aos aspectos temporais do comportamento. Como atrás referimos, os projectos pessoais são conjuntos extensos de acções pessoalmente relevantes e a sua natureza dinâmica significa que se podem observar os estádios ao longo dos quais os mesmos progridem. Este aspecto remete para uma abordagem mais idiográfica, uma vez que implica observar em que medida os projectos relatados se encaixam nas tarefas desenvolvimentais que, na generalidade, são específicas de uma determinada fase do ciclo de vida

(Little, 2000a; Little & Chambers, 2000). Importa, por exemplo, explorar o projecto pessoal de um professor de 40 anos “Abandonar a profissão docente.”, pois é relevante compreender o que gera a inabilidade para cumprir tarefas de desenvolvimento, características de uma determinada idade, ou para modificar projectos face a exigências provocadas por mudanças na vida. Esta característica dos projectos pessoais enquanto unidades situadas no tempo presente-futuro diferencia-a tanto das abordagens de avaliação dos traços que são concebidas para avaliar características relativamente estáveis dos indivíduos, pelo que menos influenciadas temporalmente, como da abordagem das narrativas pessoais e histórias de vida que se centram sobretudo no passado. Little (2000a) considera que do dinamismo dos projectos pessoais resultam implicações psicométricas importantes, pois os índices de consistência interna são muito sensíveis à variação contextual e temporal.

Um terceiro aspecto que reflecte o pressuposto contextualista diz respeito ao facto da avaliação em contexto poder facultar informação acerca da ecologia social em que as pessoas vivem, mas também sobre elas próprias. A investigação tradicional da personalidade tem como objectivo essencial conseguir descrições válidas das características psicológicas das pessoas, enquanto a abordagem dos projectos, concomitantemente, às descrições pessoais, providencia, potencialmente, um conjunto de indicadores sociais com efeitos práticos relevantes no domínio da decisão política (Little, 2000a). Por exemplo, um indicador relativo ao “stress” para com os projectos pessoais profissionais dos professores pode ser um indicador relevante para as políticas educativas.

### ***Pressuposto conativo: A intencionalidade dos projectos pessoais***

Os projectos pessoais são, como já referimos, unidades de análise conativas, possuindo uma força dinâmica e direccional nas vidas humanas que lhes advém do seu aspecto volicional, uma vez que são perseguições que queremos e tentamos cumprir. O pressuposto conativo traduz-se em três consequências metodológicas: uma análise sistémica, a adopção de unidades de nível médio e uma análise modular (Little, 2005, 2011a).

A primeira delas prende-se com a questão do ser humano só raramente estar limitado à persecução de um único projecto, mas, pelo contrário, estar quase sempre envolvido numa teia de projectos que formam um sistema de influência mútua (Little, 2005, 2011a; Little & Chambers, 2000). Efectivamente, a natureza conativa dos projectos pessoais, caracterizada por os mesmos serem persecuções volicionais e comprometermos, implica que formem um sistema de acções pessoais com um potencial de conflito no que se refere à sua dimensão temporal, social e ética. A PPA foi concebida para poder ser uma medição sistémica dos projectos pessoais e do grau de impacto entre eles, o que é conseguido pelo seu módulo três - matriz de impacto cruzado - que providencia, simultaneamente, uma apreciação da coerência ou do conflito entre projectos pessoais do mesmo indivíduo. Adicionalmente, ela propicia, igualmente, a análise do impacto entre sistemas de projectos de dois ou mais indivíduos interligados por algum tipo de relação, seja ela de ordem familiar (marido e mulher; pai e filho) ou profissional (membros de um grupo de trabalho), ou qualquer outra - matriz de impacto cruzado conjunta - (Little, 1999a, 2000a, 2005; Little & Chambers, 2000).

Uma outra implicação da característica conativa dos projectos pessoais é que os mesmos são unidades de análise de nível médio, situando-se na zona intermédia entre actos comportamentais específicos e valores e aspirações de ordem elevada. Uma abordagem mais existencial estará interessada nos grandes temas que dão significado à vida do indivíduo, mas que podem apresentar uma relevância muito tangencial para os problemas do dia-a-dia. Por sua vez, uma abordagem cognitivo-comportamental centra a sua atenção em actos mais moleculares sem uma profunda preocupação com os padrões intencionais que lhes estão subjacentes, os projectos pessoais estão interessados na actividade da vida quotidiana que se situa a meia distância entre os valores globais e os comportamentos concretos (Little & Chambers, 2000). Uma das características da utilização das unidades de análise de nível médio é que torna possível quer aceder a construtos de ordem mais elevada, como são os valores, quer aos de ordem mais inferior, como é o caso dos actos comportamentais, mediante uma organização hierárquica dos projectos pessoais, através do módulo 5 da PPA – hierarquização dos projectos pessoais. Esse módulo permite apreender se projectos pessoais fundamentais, ligados a todos os outros que integram o sistema de projectos, se encontram em dificuldades ou perdem significado para o indivíduo, colocando em risco todo o sistema. Os investigadores do domínio colocam a hipótese de os mesmos serem centrais para o sentido de coerência experienciado pelos indivíduos, sendo que alguma da investigação tenta compreender a forma como o bem-estar é influenciado pelo sucesso e equilíbrio na persecução destes projectos pessoais fundamentais (Little, 2000a).

Uma última consequência deste pressuposto conativo é que a natureza dinâmica dos projectos e a diversidade de contextos em que eles decorrem requerem uma abordagem modular de avaliação, em contraste com a medição rígida, característica de outro tipo de avaliações. Apesar de existir um modelo padrão para avaliar os projectos pessoais, o qual é proposto pelo autor como base de trabalho, a metodologia é flexível, permitindo que diversos elementos possam ser retirados, modificados ou adicionados no caso de querer investigar uma questão particular, contrastando com os testes estandardizados tradicionais da avaliação normativa que são rígidos e onde qualquer corte ou adição de itens pode anular a sua validade (Little, 2000a; Little & Chambers, 2000). Esta característica da metodologia concorre para que os sistemas de projectos não sejam fechados mas abertos, e, sobretudo, sejam sistemas pessoais que, apesar de alguma estabilidade, podem, muitas vezes, estar em fluxo, transição, ou num caos, pois por muito que isso seja desejado, um sistema de projectos pessoais bem articulado, integrado hierarquicamente e coerente é pouco provável ser experienciado por muitas pessoas durante longos períodos. Para Little (2000a), os nossos sistemas de projectos são vulneráveis às exigências de nível macro causadas pelos ciclos económicos (e.g., Estar desempregado devido à crise económica na zona euro.), às pressões de nível médio motivadas pela gestão da vida diária (e.g., Fazer às despesas de deslocação para a escola que fica a 100 quilómetro da residência.) e ainda às contrariedades de nível micro, resultantes de imprevistos banais (e.g., Perder o autocarro.).

### ***Pressuposto conciliador: A característica integradora dos projectos pessoais***

A característica conciliadora da metodologia de análise dos projectos pessoais alicerça-se na crença de que a avaliação, na ciência desenvolvimental e na personalidade, pode favorecer um enquadramento integrativo, no qual diversas fontes de influência podem ser apreciadas e integradas (Little, 1999a). Este pressuposto conciliador resulta em três consequências ao nível da metodologia de análise dos projectos pessoais: possibilidade de uma análise tanto normativa como idiográfica, avaliação integradora e uma aplicabilidade directa.

A ideia da necessidade de conjugar o nível individual e o nível normativo da avaliação na psicologia e, especificamente, na psicologia da personalidade é antiga. Ao longo do tempo, tem existido um recorrente debate entre investigadores acerca do estatuto e da significância dos casos individuais na investigação comportamental existindo discordâncias entre os defensores de uma abordagem mais idiográfica e os preconizadores de análises mais normativas ou nomotéticas (Little, 2000a, 2005). Os investigadores dos projectos pessoais têm defendido a necessidade de conjugar os dois níveis de análise. A PPA possibilita esse tipo de avaliação sendo possível observar a relação, por exemplo, entre a congruência com os valores e o optimismo (dimensões de classificação dos projectos pessoais) a um nível individual, correlacionando essas duas dimensões nos diferentes projectos pessoais de uma só pessoa, mas é também igualmente exequível correlacionar as médias das mesmas dimensões do conjunto dos projectos de uma pessoa e correlacioná-la com um grupo, ou correlacionar grupos entre si. A utilização de um ou outro procedimento depende apenas dos fins que temos em vista (Little, 2000a; Little & Chambers, 2000).

Um dos problemas que se colocam na discussão entre análises ao nível individual e normativo é de natureza estatística, uma vez que a relação entre um conjunto de variáveis medidas a um nível pode não coincidir com os resultados de variáveis medidas a outro nível. Assumir que existe um isomorfismo em medições a diferentes níveis pode resultar em falácias inferenciais, que podem ocorrer nas duas direcções. Gee (1998) efectuou uma análise abrangente relativamente às medições dos projectos pessoais ao nível individual e ao nível normativo e observou que há uma clara evidência de que a natureza subjacente aos projectos pessoais para o nível normativo é fortemente isomórfica com a que é obtida ao nível individual, o que remete para o facto de os dois níveis poderem ser mutuamente elucidativos, e de se poder realizar um transferência entre resultados derivados de casos individuais, mais estudados na área clínica, e resultados sugeridos por análises mais normativas, obtidos na investigação desenvolvimental (Little, 1999a, 2000a; Little & Chambers, 2000).

O pressuposto da conciliação encontra-se também ligado à possibilidade de aceder a diferentes aspectos da conduta humana que tradicionalmente são avaliados por ferramentas metodológicas independentes e, desta forma, promover um método de avaliação integrador. A PPA permite a avaliação das pessoas no domínio cognitivo, afectivo ou comportamental, de modo integrado, domínios esses que atravessam transversalmente toda a acção humana (Little, 1999a, 2000a, 2005; Little & Chambers, 2000). Os projectos pessoais são fenómenos cognitivos no sentido que representam planos e metas susceptíveis de observação,

através da objectiva da psicologia cognitiva clássica, mas eles podem providenciar também informação sobre as experiências afectivas e os empreendimentos comportamentais dos indivíduos.

Uma última característica do pressuposto conciliador reside na possibilidade da abordagem dos projectos pessoais permitir uma aplicação alargada a diferentes áreas como a clínica, o aconselhamento, as organizações, a educação ou a intervenção no desenvolvimento comunitário, ou seja áreas com relevância para as condições de vida das pessoas (Little, 2000a; Little & Chambers, 2004). Dificilmente os traços ou os macro-níveis económicos podem ser mudados, já as implicações dos projectos pessoais, ao nível da intervenção, são mais fáceis de consumir. Investigações recentes mostraram que as apreciações acerca dos projectos representam indicadores excelentes da satisfação global com a vida, a par de terem mostrado que um aumento do sentido de significado, estrutura, suporte, e baixos níveis de stress nos sistemas de projectos têm um efeito na saúde dos indivíduos. Ao lidar com as unidades transaccionais pessoa-contexto, a abordagem dos projectos pessoais, ainda que não faça as pessoas felizes, pode, pelo menos, propiciar alguma maleabilidade para a mudança, contribuindo para a promoção dessa felicidade (Little, 2000a).

O quadro 2 permite observar, de forma mais sistematizada, a relação entre os pressupostos teórico-metodológicos e as implicações ao nível da análise.

Quadro 2: Síntese dos pressupostos teórico-metodológicos da abordagem dos projectos pessoais (Little, 2005, adaptado)

Pressupostos Teóricos	Implicações Metodológicas na Avaliação dos Projectos Pessoais
<b>Construtivista</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexivo: os constructos teóricos têm igual validade para o investigador e para o sujeito;</li> <li>- Pessoalmente relevante: as unidades de análise são geradas e relevantes para o sujeito;</li> <li>- Evocativa: o procedimento é interessante e envolvente.</li> </ul>
<b>Contextualista</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecologicamente representativa: proporciona informação relativa a elementos contextuais;</li> <li>- Temporalmente alargada: permite acesso a processos diferidos no tempo;</li> <li>- Potencial Indicador social: a avaliação pode ser relevante para os eco-sistemas políticos e sociais;</li> </ul>
<b>Conativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistémica: a metodologia avalia interrelações entre unidades de análise;</li> <li>- Nível médio: permite uma análise hierárquica através de uma elicitação inicial de nível médio;</li> <li>- Modular: permite a integração de módulos e elementos de avaliação <i>ad hoc</i>.</li> </ul>
<b>Conciliador</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Idiográfica e normativa: São avaliados tanto o nível individual como normativo;</li> <li>- Integrativa: Possibilita o acesso a processos cognitivos, afectivos e comportamentais;</li> <li>- Aplicabilidade directa: As unidades medidas podem ser tratadas e capazes de ser ajustadas a contextos específicos.</li> </ul>

Consideramos que estes quatro pressupostos, que estabelecem as pontes entre o enquadramento teórico da abordagem dos projectos pessoais e a sua operacionalização ao nível metodológico, têm implicações diversas ao nível da sua análise. O ponto seguinte é precisamente dedicado à exploração das possibilidades que os diversos módulos de avaliação abrem em termos de unidades de análise da personalidade.

### **1.3.5. Unidades de análise que decorrem da metodologia avaliação dos projectos pessoais**

A avaliação dos projectos pessoais é conseguida mediante uma metodologia, Análise de Projectos Pessoais (*Personal Projects Analysis* – PPA, Little, 1983), extremamente flexível que dá corpo aos quatro pressupostos teórico-práticos e respectivas implicações metodológicas descritas no ponto anterior e cujos resultados podem ser trabalhados tanto a um nível mais normativo como a um nível mais idiográfico. A PPA não é um teste nem um conjunto de testes, é uma metodologia aberta, modular e flexível que permite explorar índices com significado para o estudo da personalidade tanto a nível individual, como a nível grupal (Little & Gee, 2007a, 2007b). Constituída no seu modelo padrão por vários módulos de análise de projectos pessoais (quadro 6), o instrumento de análise dos projectos pessoais assume-se como uma proposta básica de trabalho que pode e deve ser adaptada consoante os contextos e objectivos da investigação, daí que o número de módulos utilizados e os diversos aspectos a integrar dentro de cada um dos módulos possam variar consoante o estudo que temos em mãos (Little, 2011a). Em termos da versão padrão, esses módulos eram originalmente, e até há pouco tempo, cinco (Little & Gee, 2007a, 2007b). No entanto, recentemente, é referido um sexto módulo dedicado a avaliar os projectos pessoais que são fundamentais na vida de cada pessoa (Little, 2011a). Embora Little (1972, 1976) tenha iniciado a sua conceptualização nos anos setenta, a publicação formal da PPA teve lugar na década de oitenta (Little, 1983) e, de então para cá, tem sido utilizada tanto como instrumento de avaliação e aconselhamento clínico, como na investigação na área da personalidade, servindo aqui os mais variados propósitos, entre ao quais se encontra o estudo da relação entre os projectos pessoais e o bem-estar humano.

Cada um dos módulos propostos é susceptível de proporcionar unidades de análise importantes para o estudo dos aspectos intencional e volicional da personalidade. Assim, de seguida, faremos uma descrição de cada um desses módulos e respectivas possibilidades de análise.

#### **1.3.5.1. A explicitação dos nossos projectos: Em que acções estamos nós embrenhados?**

A explicitação de projectos pessoais constitui o primeiro módulo da PPA iniciando-se o processo com uma explicação sucinta, escrita ou oral, sobre o que são os projectos pessoais. Para uma melhor compreensão do que se pretende, é apresentado um breve sumário de exemplos representativos de diversos níveis e conteúdos de projectos, bem como da sua ecologia social. É então pedido aos sujeitos que descrevam por palavras suas os projectos pessoais em que se encontram envolvidos ou pensam envolver-se proximamente (Little & Gee, 2007a, 2007b). Embora Little (1989) admita a possibilidade de limitar a listagem de projectos a uma determinada área de interesse (e.g., projectos da vida social), quando se trabalha no contexto do aconselhamento clínico, refere, no entanto, que, na investigação, se deve dar liberdade aos sujeitos para gerarem os projectos sem essas limitações, constituindo-se estes, desse modo, como representativos do seu sistema de projectos. Little e Chambers (2000b) referem que só muito raramente surgem dificuldades por parte dos sujeitos em compreender o conceito de projecto pessoal e em gerarem uma listagem de

projectos num determinado período de tempo. Num tempo entre 10 e 15 minutos são, geralmente, gerados em média 15 projectos, podendo elevar-se para 20 se os sujeitos dispuserem de 30 minutos (Little, 1989; Little & Chambers, 2004). O resultado obtido no módulo explicitação de projectos é passível de concorrer para vários tipos de análise que passamos a descrever.

### **Unidades de análise proporcionadas pelo módulo 1**

Este primeiro módulo oferece um conjunto de dados passíveis de se constituírem como unidades de análises e resultarem significativos, nomeadamente o número de projectos em que a pessoa está envolvida, a frequência das categorias subsequentes ao conteúdo dos projectos, a sequência apresentada pelas categorias, a análise linguística do conteúdo, a sintaxe da descrição dos projectos, as categorias problemáticas e o equilíbrio entre as várias categorias (Little, 2011a; Little & Chambers, 2000, 2004; Little & Gee, 2007a, 2007b).

### **Peso dos projectos**

O número de projectos gerados na fase de explicitação pode ser significativo. Em utilizações da PPA na população geral, é raro encontrar uma enumeração menos de três ou mais de cinquenta projectos (Little & Chambers, 2000, 2004). Por si só, a análise do número de projectos descritos concorre para uma perspectiva sobre a gestão do sistema de projectos do sujeito. Sob uma perspectiva clínica, listar menos de três ou mais de trinta projectos tem significado para o diagnóstico (Little & Gee, 2007a, 2007b). Listas de projectos sobrecarregadas podem indiciar alguma incapacidade de focalização ou mesmo incompetência para priorizar acções, podendo estar ligadas a problemas clínicos que vão do stress e ansiedade até à hipomania. Por outro lado, listas com um número de projectos reduzido pode significar aborrecimento generalizado e risco de depressão (Little & Chambers, 2004). No entanto, o significado do peso dos projectos deve ser apreciado com alguma prudência, atribuindo-lhe um valor relativo, uma vez que a complexidade dos mesmos, a sua molaridade e a sua extensão temporal são muito variados (Little & Gee, 2007a). Assim, “Diminuir a minha ansiedade de desempenho académico.” é muito mais extenso temporalmente do que “Lavar a loiça do jantar.”, sendo que as consequências da não concretização do primeiro podem ser muito mais importantes e significativas para o sujeito do que as que advêm da não consecução do segundo. Também o primeiro apresenta um nível de molaridade superior e uma maior complexidade e integra consequentemente uma estrutura de projectos hierarquicamente inferiores que é necessário gerir (Little & Chambers, 2000, 2004).

### **Conteúdo e frequência das categorias de projectos**

A natureza dos projectos explicitados pode também ela ser objecto de análise. Os resultados provenientes da investigação na área, ao longo do tempo, estabelecem sete categorias de projectos apresentadas no quadro 3 (Little & Chambers, 2004; Little & Gee, 2007a, 2007b). Todas estas categorias podem ainda ser subdivididas em subcategorias. A não existência de determinadas categorias em certas populações pode, por si só, ser significativa. Por exemplo, em populações de estudantes, duas das categorias mais frequentes

são os projectos pessoais académicos e os projectos pessoais interpessoais, ao passo que em contextos de trabalho aparecem como mais frequentes as categorias ocupacional e interpessoal. A não explicitação de projectos nestas categorias altamente normativas, por indivíduos pertencentes a estas populações, pode não ser anormal, mas deve merecer alguma atenção (Little & Chambers, 2000, 2004). Por outro lado, a ausência de projectos que, de alguma forma, são regeneradores, como por exemplo os projectos de lazer, pode significar a carência de incentivos significantes nas persecuções diárias da pessoa. No acompanhamento clínico, é igualmente preocupante a não inclusão de categorias de projectos relevantes para a sintomatologia que é apresentada (Little & Chambers, 2004).

Quadro 3: Definição e exemplos das categorias dos projectos pessoais (Little & Chambers, 2004, adaptado)

<b>Categoria<sup>1</sup></b>	<b>Definição</b>	<b>Exemplo</b>
Académico	Projectos relacionados com frequência da escola ou de um qualquer grau de ensino.	Fazer o projecto de investigação para o pós-doutoramento.
Ocupacional	Projectos relacionados com o trabalho, tais como tarefas ou cursos relativas ao mesmo.	Escrever a acta da reunião do último conselho pedagógico da escola/agrupamento.
Saúde/Corpo	Actividades ligadas à aparência, saúde, exercício, nas quais o objectivo é o exercício e não a recreação.	Comer peixe mais vezes.
Interpessoal	Projectos relativos aos outros a um nível pessoal, incluindo família, amigos e outras pessoas íntimas.	Visitar a minha avó no dia dos seus anos.
Intrapessoal	Projectos ligados ao olhar e às atitudes sobre o <i>self</i> , incluindo o auto-aperfeiçoamento, projectos filosóficos e espirituais e projectos de adaptação e <i>coping</i> .	Melhorar as minhas atitudes e comportamentos ecológicos
Lazer	Actividades recreativas realizadas a nível individual ou com outros.	Ir ao teatro uma vez por mês.
Manutenção	Projectos relativos à organização e administração que incluem a gestão financeira e doméstica.	Comprar alimento para o cão.

### **Análise linguística do conteúdo e da sintaxe da descrição dos projectos**

A forma como os indivíduos descrevem os seus projectos pode ter uma influência profunda, embora subtil, na adaptação. Assim, projectos pessoais enunciados na negativa ou como acções a evitar aparecem associados a menores níveis de bem-estar (Little & Chambers, 2000), sugerindo que pode resultar em benefícios para os sujeitos o facto de estes pensarem sobre o que desejam fazer, em vez de pensarem sobre o que desejam evitar (e.g., “Estabelecer uma boa relação com os encarregados de educação.” ao invés de “Não arranjar problemas com os encarregados de educação.”). Também projectos enunciados como tentativas aparecem associados a uma mais baixa eficácia e a um mais baixo bem-estar, comparativamente com aqueles que são enunciados como acções (Chambers & Little, 2002, 2004). Por exemplo, “Tentar ser mais organizado/a” ou “Organizar melhor os meus afazeres”. Por outro lado, os projectos podem ser descritos como actividades (e.g., Aprender as regras do novo acordo ortográfico.) ou como resultados (e.g.,

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

Saber as regras do acordo ortográfico até ao final desta semana.), ou como aperfeiçoamentos (e.g., Melhorar os meus conhecimentos sobre o novo acordo ortográfico.). Projectos descritos como actividades são percebidos como mais agradáveis, menos difíceis e mais sobre controlo do que os que são enunciados como resultados, pelo que os indivíduos mais orientados para actividades revelam maiores níveis de satisfação, face aos que são orientados para resultados (Little & Chambers, 2000).

### ***Categorias problemáticas***

Algumas das categorias de projectos podem sugerir problemas. Uma elevada frequência de projectos na categoria intrapessoal mostrou estar associada ao afecto depressivo, sobretudo, projectos relacionados com a mudança ou a aquisição de novos aspectos do *self* (Little, 1993; Salmela-Aro, 1992; Salmela-Aro & Nurmi, 1996). No entanto, investigações recentes mostraram que isso pode, igualmente, ser um indicador de abertura à experiência e de criatividade (Little, 1997).

### ***Equilíbrio entre categorias de projectos***

A existência de variedade de conteúdo dentro do sistema de projectos é, em si mesma, mais adaptativa do que a ocorrência exclusiva de uma só categoria. Tal como vimos anteriormente, quando abordámos a questão da ecologia social, Little (1999b) considera os indivíduos como especialistas que desenvolvem relações especializadas em relação nos contextos ecológicos em que se movem. A dominância de uma categoria, aquando da descrição dos projectos pessoais, pode ser reveladora de uma sobre-especialização numa determinada relação com o contexto, em detrimento de relações mais variadas e abrangentes (Little & Chambers, 2004). Por exemplo, torna-se interessante explorar o facto de um aluno do 12º ano de escolaridade, em época de exames, apresentar apenas projectos de lazer, ou de um professor que apenas apresentar projectos de saúde.

Face ao que foi abordado, fica claro que este primeiro módulo - explicitação de projectos - disponibiliza unidades de análise importantes para o estudo da personalidade a nível normativo, mas sobretudo a nível idiográfico.

#### **1.3.5.2. A classificação de projectos pessoais: O que pensamos e o que sentimos sobre o que fazemos?**

Após ter gerado unidades de análise pessoalmente relevantes e ecologicamente sensíveis no módulo 1, o sujeito pode continuar mediante o preenchimento do módulo 2, sem que isso seja, como já referimos, obrigatório, dado o carácter modular e flexível deste tipo de abordagem. Para o autor, este módulo assume uma importância fundamental (Little, 1989). É, então, pedido ao sujeito que seleccione os projectos mais

representativos da sua vida, aqueles que são mais identificativos da sua identidade. Geralmente, o número de projectos sugerido é dez, mas Gee (1998) considera que sete podem ser representativos do sistema de projectos pessoais. Os projectos seleccionados são transcritos para duas matrizes e classificados de 0 a 10 ao longo de uma série de dimensões.

Ao longo dos anos tem-se registado uma evolução nas dimensões de classificação da PPA, o que reflecte a emergência de interesses em diversos campos da psicologia (Little, 2011a, 2011b). Por exemplo, o constructo auto-identidade foi considerado importante no contexto da alienação crítica da teoria social e política, a dimensão envolvimento está relacionada com a experiência do “flow” (Csikzentmihalyi, 1990), a dimensão desafio foi incluída para diferenciar o stress de carácter negativo, das exigências de carácter positivo que energizam os indivíduos (Little & Gee, 2007a, 2007b), uma característica de personalidade autotélica. Por outro lado, a formação de uma matriz específica que integra dimensões de classificação afectivas procurou dar resposta aos interesses mais recentes da psicologia nos aspectos hedónicos (Little, 2011a, 2011b; Little & Gee, 2007a). A versão padrão mais recente da PPA, disponibilizada pelo autor foi traduzida para língua portuguesa por Lima (2002a, 2002b), integra 17 dimensões-padrão cognitivas enquadradas pela questão “O que pensa sobre o que está a fazer?” e 9 dimensões-padrão afectivas orientadas pela questão “Como se sente em relação ao que está a fazer?”. O quadro 4 permite observar essas dimensões. Devido a questões psicométricas relacionadas com a validade interna e com a fidelidade de itens, costumam surgir algumas reservas à alteração desse formato, no entanto, o critério da modularidade e flexibilidade desta metodologia comporta alterações tanto ao nível do número como da qualidade das dimensões. Ao longo dos anos, foram usadas mais de 250 dimensões *ad hoc* para explorar os mais variados contextos de vida (Little & Chambers, 2000).

Quadro 4. Dimensões de avaliação dos projectos que integram a versão padrão.

Dimensões dos projectos		Dimensões dos projectos	
<b>Cognitivas</b>	Importância	<b>Afectivas</b>	Tristeza
	Dificuldade		Medo
	Visibilidade		Amor
	Controlo		Zanga
	Responsabilidade		Felicidade/alegria
	Adequação temporal		Esperança
	Resultados		Stress
	Identidade pessoal		Incerteza
	Perspectiva dos outros		Depressão
	Congruência com valores		
	Progresso		
	Desafio		
	Envolvimento		
	Apoio		
	Competência		
	Autonomia		
	Estádio		

A possibilidade de adicionar colunas abertas relativas a cada um dos projectos enumerados cuja resposta não é em termos numéricos (e.g., “Com quem?”, “Onde?”, etc.) pode dar informação relevante (Little,

2011a). As dimensões *ad hoc* traduzem assim a possibilidade de integrar alguma representatividade ecológica específica e é frequente que sejam estas dimensões a estar mais correlacionadas com bem-estar de uma amostra particular (Little & Chambers, 2004; Little & Gee, 2007a; Pychyl & Little, 1998).

### Unidades de análise proporcionadas pelo módulo 2

O módulo 2 pode, por excelência, ser objecto de uma análise tanto normativa como idiográfica. Deste modo, podemos realizar análises normativas, mediante a obtenção de médias de cada uma das dimensões examinando a relação entre as dimensões dos projectos, com traços ou variáveis contextuais resultantes de outros instrumentos de medida, ou ainda relacionando-as com diversas medidas do bem-estar. Ao nível idiográfico, poder-se-ão estabelecer relações entre as diversas dimensões dos projectos relativamente a um só sujeito (Little & Chambers, 2004). O quadro 5 apresenta uma sistematização desses factores teóricos principais. Tradicionalmente, as dimensões que constituíam a PPA conduziam a cinco factores - significado, eficácia, estrutura, partilha e *stress* - mas a adopção de novas dimensões afectivas, resultante do interesse crescente dos investigadores pelas emoções discretas, conduziram a uma reformulação, aparecendo três factores cognitivamente orientados - significado, manejabilidade e partilha - e dois mais ligados às emoções - afecto positivo e afecto negativo (Little, 2011a, 2011b; Little & Chambers, 2000, 2004; Little & Gee, 2007a, 2007b). Cada um destes cinco factores parece ter ligações independentes com diversos índices do bem-estar e da qualidade de vida (Little, 2008). No entanto, os factores apresentados são principalmente um enquadramento heurístico orientador da criação de dimensões de projectos, surgindo nas análises factoriais que incluem dimensões representativas destes cinco domínios e, quando se utilizam dimensões ligadas apenas a determinados domínios, também o número de factores diminui e se restringe aos domínios representados pelas dimensões utilizadas (Little & Chambers, 2004).

Quadro 5. Factores propostos teoricamente e exemplos das dimensões que os integram (Lima, 2002a, adaptado)

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

## **Significado**

A importância do significado no âmbito da psicologia da personalidade foi recentemente defendida por Nilsson (2014). As dimensões que integram o factor significado avaliam até que ponto a pessoa pensa estar envolvida em perseguições válidas, abrangendo aspectos que estão ligados à intensidade da adesão (envolvimento), à consistência de valores nucleares (congruência de valores), à expressividade do próprio self (identidade). Apesar de as médias das dimensões de classificação que integram este factor serem elevadas e de, intuitivamente, podermos pensar que o bem-estar humano está relacionado com a perseguição de projectos pessoais de elevado significado, tal ideia não é totalmente verdadeira, pois a investigação tem mostrado que raramente há relações fortes entre estes dois construtos (Little, 2011b). Little apelidou esta evidência de “paradoxo preditivo”. A explicação parece residir no facto de nem todos os projectos de grande significado para o indivíduo serem percebidos como concretizáveis e, portanto, não contribuírem para a sua felicidade (Little & Chambers, 2000). Por exemplo, o projecto “Melhorar o clima organizacional da minha escola.” pode ter um extraordinário significado para um professor, mas se este perceber o projecto como não concretizável, o que pode acontecer bastantes vezes devido à abrangência do mesmo, é capaz de ser uma fonte de frustração e influenciar negativamente seu bem-estar. Assim, parece que são os projectos que, para além de serem significantes, são avaliados como eficazes que contribuem efectivamente para o bem-estar (Little, 1998).

## **Manejabilidade**

As dimensões como “controlo”, “progresso”, “competência” e “resultados” pretendem avaliar até que ponto a pessoa pensa ser competente para lidar com as suas perseguições diárias e pensa estar a desenvolver os seus projectos com sucesso e estas mostraram estar sistematicamente relacionadas com o bem-estar. Geralmente, em análises factoriais, emergem num factor - manejabilidade - que integra as dimensões ligadas ao domínio da manejabilidade dos projectos, também ele claramente relacionado com o bem-estar, pois por muito que as perseguições diárias sejam significativas para os indivíduos, se elas forem não manejáveis ou forem caóticas o bem-estar fica comprometido (Little, 1999a, 2011b; Little & Chambers, 2000). Numa meta-análise, Wilson (1990) encontrou resultados que apontam para que a eficácia nos projectos pessoais seja o predictor mais robusto da satisfação com a vida. No entanto, parece que a eficácia, em termos de progresso no avanço dos projectos, por si só não prediz o bem-estar, apenas a eficácia conotada com auto-determinação na perseguição das metas gera bem-estar (Sheldon & Kasser, 1998).

## **Partilha**

Os projectos pessoais são, embora não exclusivamente, um fenómeno social, derivando em muito das expectativas sociais, especialmente das que resultam daquilo a que Cantor (1990) apelidou “tarefas de vida”, normativamente fixadas para uma determinada idade, e que por nós foram abordadas anteriormente. O factor “partilha”, que enquadra teoricamente as dimensões visibilidade, apoio e perspectiva dos outros, ligadas ao domínio da relação, ganha toda a relevância no contexto da ecologia social, remetendo para a

rede de suporte do sistema de projectos em que o indivíduo está envolvido, dando um *insight* sobre a viabilidade do sistema (Little, 1993, 1996; Little & Chambers, 2000). Assim, é muito difícil a um indivíduo recrutar recursos no contexto social, se os projectos que leva a cabo não têm visibilidade junto dos que o rodeiam, se não são perspectivados como importantes por eles e se não merecem o apoio dos mesmos. No entanto, este factor tem mostrado ter implicações muito residuais no bem-estar (Little, 2011b). A investigação mostrou que este factor é importante para o bem-estar, apenas quando o que está em causa é a concretização de projectos pessoais fundamentais (Dowden, 2004).

### **Afecto positivo e afecto negativo**

Um conjunto de dimensões afectivas, anteriormente usadas como dimensões *ad hoc*, foi assumindo uma crescente relevância na investigação com projectos pessoais, levando a uma revisão, como já foi referido, do modelo factorial de análise dos projectos e a um aumento significativo da predição do bem-estar humano (Little & Chambers, 2004). Investigações recentes fizeram eclodir diversas emoções-chave que avaliam o que os sujeitos sentem acerca dos projectos que têm em mãos. O factor afecto positivo agrupa dimensões como “feliz”, “esperançado”, cheio de amor” e outras ligadas a sentimentos e emoções positivos relativamente às perseguições do indivíduo. Em estudo normativos, com amostras não clínicas, sujeitos orgulhosos e optimistas, acerca das acções em que se encontram envolvidos, apresentam emoções positivas exacerbadas (Little & Chambers, 2000). O afecto negativo integra dimensões relativas a emoções e sentimentos como “triste”, “zangado”, “medroso”, “deprimido” e outras no âmbito da afectividade negativa.

Os sujeitos podem acrescentar quaisquer outras dimensões *ad hoc*, positivas ou negativas, que entendam como importantes para classificar os seus projectos. Os dados normativos relativos às dimensões afectivas são ainda muito incipientes uma vez que a investigação nesta área é muito recente, comparativamente com o que existe relativamente a outras dimensões estudadas há mais de vinte e cinco anos. No entanto, um estudo recente relativo à validade de constructo do afecto negativo e afecto positivo avaliados pela matriz classificativa dos projectos pessoais evidencia que as suas dimensões estão correlacionadas significativamente com os resultados da CAS-D Scale, uma escala de avaliação da depressão (*Scale, Center for Epidemiological Studies Depression - CAS-D*) que também avalia a afectividade positiva e negativa (Little, Lima, & Whelan, 2006). Segundo os autores, a vantagem da abordagem dos projectos pessoais é que estes permitem perceber quais os projectos específicos que geram afecto positivo e afecto negativo, contrariamente às restantes escalas que avaliam a depressão. A investigação, com amostras portuguesa e canadiana, mostrou que das dimensões de classificação afectivas emergem dois factores, afecto positivo e afecto negativo (Albuquerque, 2006; Little et al., 2006). A amostra portuguesa evidenciou um envolvimento afectivo com os projectos pessoais mais acentuado, apresentando médias geralmente mais elevadas nas dimensões que integram cada um destes factores afectivos (Little, 2011b).

### **1.3.5.3. As matrizes de impacto cruzado: Facilitação ou frustração dos nossos projectos pelo contexto?**

As pessoas estão permanentemente envolvidas em múltiplos projectos pessoais que se desenvolvem num contexto e que, por isso, são susceptíveis de proporcionar conflitualidade intra ou inter-individual (Little, 2011a). Para além dos módulos explicitação de projectos e classificação de projectos, a PPA integra módulos que permitem examinar características dos projectos especialmente ligadas à sua natureza contextual e sistémica e o respectivo impacto na ecologia social onde se inserem. Na matriz de impacto cruzado do módulo 3, os indivíduos avaliam o impacto de cada um dos seus projectos face aos restantes que integram o sistema (positivo, negativo, ambivalente, etc.; Little & Chambers, 2004). Riediger and Freund (2004) encontraram resultados que sugerem que o impacto entre as nossas perseguições pessoais se caracteriza pela facilitação e pela interferência, e que a interferência exerce uma influência negativa em diversas medidas do bem-estar.

Do módulo 4, faz igualmente parte uma matriz de impacto cruzado, mas esta a um nível interpessoal, pois permite examinar o impacto dos projectos pessoais entre pessoas que pertencem à mesma ecologia social e apreciar até que ponto esses projectos se promovem mutuamente ou se, por outro lado, se embaraçam (Little, 2000; Little & Chambers, 2004).

#### **Unidades de análise proporcionadas pelos módulos 3 e 4**

Como avaliam aspectos tanto de natureza intrapessoal como interpessoal, os projectos pessoais ajudam a perceber as dinâmicas presentes da vida de cada pessoa. A matriz de impacto cruzado do módulo 3 permite examinar o modo como cada projecto do indivíduo facilita ou frustra os restantes projectos do sistema, numa abordagem mais intrapessoal (Little, 1983). É possível, mediante o preenchimento da matriz, apreciar se um projecto se encontra em conflito ou se está em ajustamento com o sistema, determinando um total positivo, um total negativo e o impacto positivo diferencial de cada projecto sobre os restantes. Embora os respondentes refiram que este é o módulo mais informativo da PPA, o contributo empírico das pontuações do impacto cruzado na predição do bem-estar é menor que os que resultam dos pontuações das dimensões como a eficácia ou o stress (Little, 1998; Little & Chambers, 2004).

A matriz de impacto cruzado conjunto permite apreciar o impacto dos projectos pessoais entre pessoas que partilham a mesma ecologia social, utilizando uma técnica similar à do módulo 3. Assim, é possível avaliar, por exemplo, o impacto que os projectos dos professores que trabalham numa determinada escola têm entre si e até que ponto eles estão em consonância ou em conflito. No entanto, existem ainda poucos dados empíricos que permitam sustentar uma conclusão acerca da sua utilização (Little & Chambers, 2000, 2004).

#### **1.3.5.4. A hierarquização de projectos: Como estão organizados os nossos projectos?**

Este último módulo, hierarquização de projectos, permite ter uma visão sistémica das interrelações de projectos, actos e valores que pertencem a um mesmo sistema mas que, dentro desse mesmo sistema, assumem molaridades e importâncias diferentes, estabelecendo uma rede não linear, podendo sobrepor-se e entrecruzar-se em teias elaboradas. Actos, projectos e valores integrados no sistema de projectos influenciam-se mutuamente, podendo o mesmo acto ser subordinado a mais de um projecto e um mesmo projecto servir mais do que um valor (Little, 2011a; Little & Chambers, 2000). Alguns dos projectos pessoais podem ser acompanhados de actos de uma curta duração, outros, devido à sua molaridade e grandeza (e.g., Melhorar as minhas competências de comunicação.) têm agregados um conjunto complexo de sub-projectos mais específicos que precisam de ser completados para que o primeiro se cumpra (e.g. “Aprender sobre relações interpessoais,” “Compreender as expressões faciais,” “Aprender a ouvir,” “Conhecer os estilos comunicacionais,” etc.). A acção de hierarquizar os próprios projectos exige responder à questão “Como?” que permite traçar a relação dos projectos mais moleculares que promovem os projectos de nível mais elevado (Little, 2011a). A ideia é que quanto mais próximos os projectos estão de um valor final mais significado eles têm para os indivíduos e quanto mais próximos os projectos estão dos actos maior é a manejabilidade dos projectos (Little & Gee, 2007a).

#### **Unidades de análise proporcionadas pelo módulo 5**

O que se pretende é apreciar se o indivíduo estabelece uma hierarquização dos projectos em que está envolvido e se ele tem habilidade para, por um lado subdividir projectos de nível elevado em actos mais geríveis e, por outro, tornar actos moleculares em projectos com significado (Little & Chambers, 2000, 2004). Indivíduos com uma profunda falta de propósito (significado) nos projectos que desenvolvem, ou com um escasso saber-fazer (eficácia) face aos projectos, dificilmente sentem bem-estar nas suas vidas. Little (2000a) considera que existe uma espécie de negociação significado-manejabilidade com os altos níveis de molaridade associados a tácticas mais complexas de implementação de projectos, pelo que projectos pessoais de grande molaridade, para contribuírem para o florescimento humano, terão que contar com a capacidade do indivíduo em desdobrá-los. Este módulo, na sua formulação actual, é bastante recente existindo poucos resultados normativos. No entanto, os problemas para os níveis de bem-estar parecem surgir de ligações directas entre projectos de baixo nível e projectos de alto nível, sem que existam projectos de nível intermédio.

#### **1.3.5.5. A avaliação dos projectos fundamentais: Quais os projectos que são fulcrais nas nossas vidas?**

A noção de projectos pessoais fundamentais, apesar de ter grande relevância nesta abordagem, tem recebido pouca atenção por parte dos investigadores (Little, 2011a). Os projectos fundamentais são aqueles

cuja presença dá coerência aos restantes projectos da vida das pessoas. Os sujeitos podem, numa sexta matriz, indicarem os projectos de que estariam dispostos a abdicar. Isso permite avaliar quais os projectos são mais resistentes a mudar. A investigação mostrou que esses projectos são os que mais estão interconectados com os restantes (McDiarmid, 1990). Quando um projecto desses é retirado, isso pode comprometer todo o sistema.

### Unidades de análise proporcionadas pelo módulo 6

Este aspecto da avaliação dos projectos pessoais permite conhecer quais os projectos fundamentais no âmbito de todo o sistema de projectos do indivíduo, sem os quais as restantes perseguições deixariam de ter significado e o sistema fracassava por falta coerência entre as diversas demandas da vida.

O quadro 6 apresenta uma síntese dos diferentes módulos de análise e das variáveis que os mesmos permitem analisar.

Quadro 6. Módulos de avaliação que integram a *Personal Projects Analysis* – PPA e variáveis de personalidade que emergem de cada um deles.

Módulos de avaliação	Unidades de análise que emergem do módulo
1 Explicitação de projectos	Peso dos projectos, frequência das categorias, análise linguística e sintáctica, categorias problemáticas, equilíbrio entre categorias.
2 Classificação de projectos	Dimensões de classificação/itens, factores (significado, manejabilidade, partilha, afecto positivo e afecto negativo)
3 Matriz de impacto cruzado	Conflito ou promoção entre os projectos que integram o sistema a um nível individual.
4 Matriz de impacto cruzado conjunta	Conflito ou promoção entre os projectos que integram o sistema ao nível das pessoas que partilham a mesma ecologia social.
5 Hierarquização de projectos	Nível de molaridade dos projectos e relação entre os mesmos.
6 Avaliação dos projectos fundamentais	Qual ou quais os projectos que dão coerência ao sistema de projectos pessoais, redes do sistema de projectos.

### 1.3.6. O modelo socio-ecológico do desenvolvimento humano: O papel da acção intencional nas transacções entre pessoas e contextos

O florescimento humano diz respeito não só à felicidade mas reflecte igualmente o modo como as pessoas se integram no mundo de forma adaptativa, efectiva e criativa. O modelo de socio-ecológico da personalidade proposto por Little (1976), mais tarde designado de modelo socio-ecológico do desenvolvimento humano (Little, 1999a) e, recentemente, de modelo socio-ecológico das influências pessoais, contextuais e dos projectos pessoais na qualidade de vida (Little, 2014a, 2014b), procura explicar

de uma forma holística e integrada o bem-estar dos indivíduos no seu contexto, mediante um exame sistemático das influências pessoais, contextuais e transaccionais sobre a adaptação humana e o bem-estar (Little, 1989, 1993, 1999a).

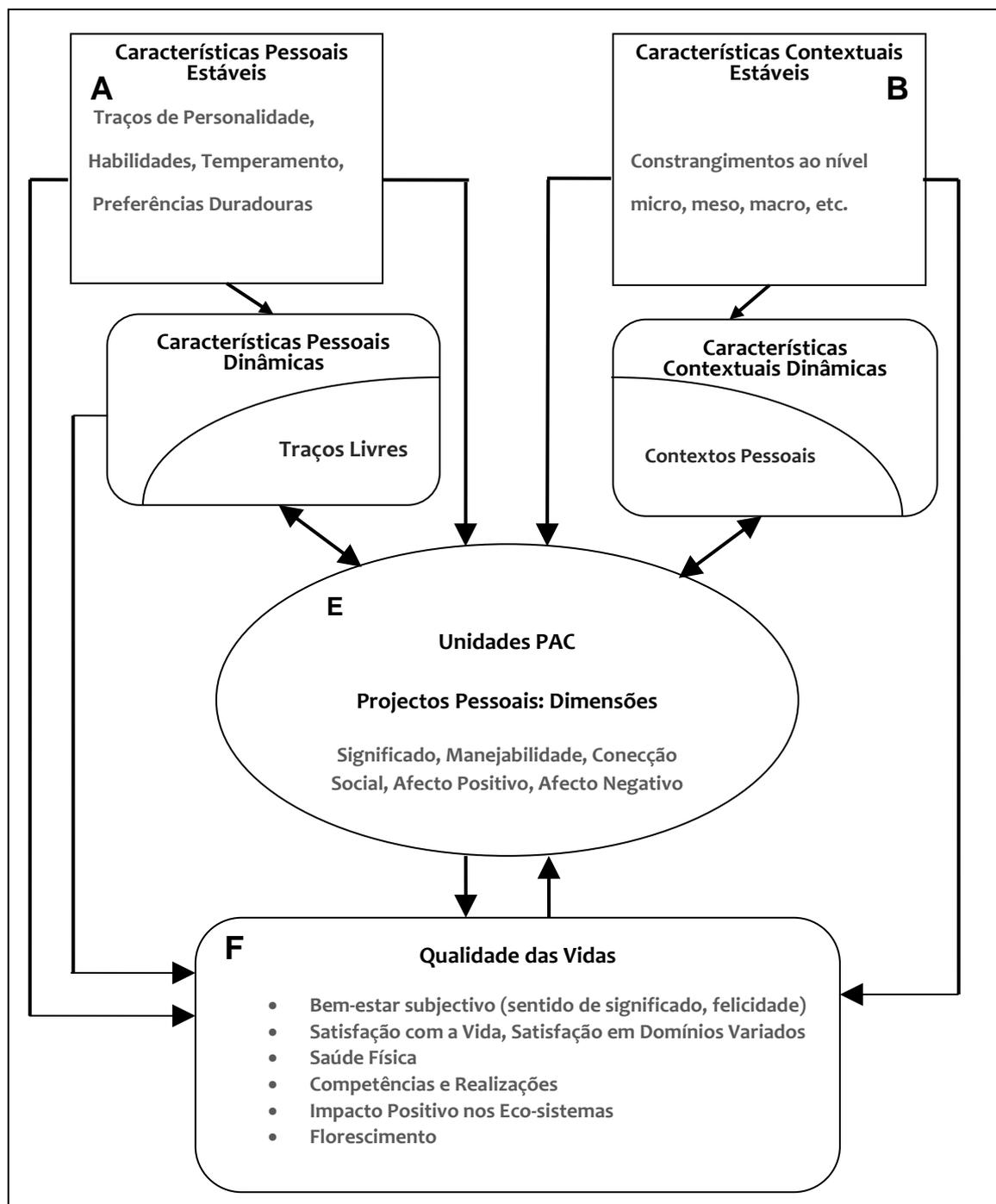


Figura 1. Modelo socio-ecológico do desenvolvimento humano (Little, 2014a, 2014b)

Estes últimos foram recentemente integrados em conceitos mais amplos, florescimento humano e a qualidade de vida e, segundo esta perspectiva, situam-se na encruzilhada da influência gerada pelos

sistemas biológico, ambiental, social e cultural. A tarefa fundamental e contínua do ser humano é integrar ou formar algum equilíbrio entre estas diferentes fontes de influência muitas vezes conflituosas, sendo que as actividades de integração mudam radicalmente ao longo do desenvolvimento. A proposição fundamental do modelo é que o bem-estar humano é contingente à persecução sustentável de projectos pessoais fundamentais, entendendo-se como “fundamentais” os projectos pessoais que são centrais para a coerência, significado e consistência do sistema de projectos no seu todo, e como “sustentável” a característica dos projectos pessoais relacionada tanto com as capacidades internas de auto-regulação que mantêm o comprometimento com os projectos até à sua realização, como com as oportunidades contextuais que facilitam o sucesso da sua realização (Little, 2014a, 2014b).

A figura 1 apresenta graficamente as componentes estruturais do modelo e as relações estabelecidas entre as mesmas. O estudo da personalidade e do desenvolvimento humano é abordado na junção de dois enquadramentos interdependentes. O enquadramento dos projectos pessoais que incide nos modos como as pessoas integram as diversas exigências que lhes são impostas pelas necessidades biológicas internas e pelas forças externas e o enquadramento socio-ecológico que realça as características da vida que são contextuais, independentes da nossa interpretação, as quais podem mudar, favorecendo-nos ou destruindo-nos (Little, 2007).

O modelo permite estabelecer um quadro de relações entre os diversos aspectos do estudo da personalidade e diversos aspectos ambientais na promoção de variáveis ligadas à qualidade de vida. Embora o modelo socio-ecológico tenha evoluído ao longo do tempo, sendo sucessivamente revisto e aprofundado (Little, 1999b, 2007, 2008, 2010, 2011a, 2014a, 2014b), a premissa de que o bem-estar das pessoas depende de características estáveis pessoais e contextuais e que os projectos pessoais alavancam essa relação é um elemento de continuidade no modelo (Little, 2007).

O grande enfoque localiza-se na compreensão dos factores promotores da qualidade de vida apresentada na caixa F, a qual integra múltiplas variáveis ligadas ao florescimento humano, como o bem-estar subjectivo ou felicidade, a satisfação com a vida e com diversos domínios da vida (e.g., satisfação no trabalho, família, estudos, etc.), a saúde física, as competências e realizações, o impacto positivo nos eco-sistemas, entre outras (Little, 2008, 2010, 2011a, 2014a, 2014b). Todos estes elementos que concorrem para o florescimento e para a qualidade de vida são influenciados quer por características pessoais, quer por características contextuais, que tanto podem ser estáveis como dinâmicas.

Na proposta mais recente do modelo, o comportamento dos indivíduos é entendido como a expressão de três naturezas ou fontes de influência: biogénica, sociogénica e idiogénica (Little, 2008; Little & Joseph, 2007). Little (2011a) refere-se a eles como aspectos da motivação humana e origens do *self*.

As características pessoais estáveis (caixa A) são fontes biogénicas de influência, têm origem genética e são hereditária, podendo operar sem consciência (Little, 2005, 2007, 2008; Little & Joseph, 2007). É o caso dos traços e domínios de personalidade, do temperamento, das habilidades e preferências duradouras. Como

vimos anteriormente os traços de personalidade parecem ter uma forte componente hereditária (Plomin et al., 2008; Yagamata et al., 2006). O modelo pressupõe que estas características pessoais estáveis sejam preditores robustos do bem-estar, podendo essa predição ser directa, mas o enquadramento propõe, igualmente, que essa influência seja conseguida através dos projectos pessoais (Little, 2008). A investigação mostrou que existe uma relação entre os traços de personalidade e o conteúdo e a classificação dos projectos pessoais (Jackson et al., 2002; Little, et al., 1992; Melia-Gordon, 1994).

Por sua vez, as características pessoais dinâmicas (caixa C) dizem respeito aos “traços livres”, construtos que podem explicar as discrepâncias entre as propensões genotípicas e as nossas aparências fenotípicas e é um conceito que foi integrado na teoria mais recentemente (Little, 1996, 2000, 2005, 2008, 2011a). Traços livres são manifestações estratégicas que são percebidas pelos outros como um traço disposicional, mas que efectivamente o não são (Little, 2005). O conceito pretende alargar a noção de traços enquanto disposições duradouras, o qual assenta no pressuposto de uma concordância entre as disposições genotípicas e os comportamentos fenotípicos e os estudos mostram que assim é (Coté & Moscoviyz, 1998; McGregor et al. 2006; Moscovitz & Côté, 1998). Já nos traços livres, os indivíduos podem ter tendências ao nível biogenético para uma determinada disposição da personalidade, mas em termos fenotípicos apresentarem um comportamento que não se ajusta a essa disposição relativamente duradoura (Little, 2011b). Por exemplo, um indivíduo introvertido pode agir como um pseudo-extrovertido para responder às exigências da vida. Os traços livres podem ter efeito directo no bem-estar, ou indirectamente, através dos projectos pessoais. (Little, 2006, 2008; Little & Joseph, 2007). Efectivamente, estudos experimentais mostram que o simples facto de se agir como um extrovertido, ao invés de adoptar comportamentos característicos dos introvertidos, promove o afecto positivo (Fredrickson ,Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008).

As características contextuais estáveis ou eco-contextos (caixa B) englobam situações ao nível micro, ao nível meso e a um nível macro (Little, 1987, 2000). Estas características contextuais estáveis são constrangimentos positivos e negativos e traduzem as fontes de influência sociogénicas que integram, por exemplo, normas e regras sociais e culturais, ciclos económicos, ciclos políticos, etc., as quais podem igualmente operar sem que disso tenhamos consciência. Estas características são relativamente resistentes à mudança realizada pela pessoa individualmente, especialmente as que integram o nível macro. As características estáveis possuem uma força poderosa. O indivíduo poderá resistir, subverter ou evitar algumas situações ao nível micro ou meso, mas não as do nível macro (Little, 2008). A sua influência no bem-estar pode ser directa, ou indirecta, através de constrangimentos e facilidades colocados ao desenvolvimento dos projectos pessoais e aos contextos pessoais onde os mesmos decorrem.

As características mais flexíveis e idiossincráticas ao nível dos eco-contextos são apresentadas na caixa D. As características dinâmicas dos contextos decorrem de uma integração da expressão dos traços com os contextos estáveis mediante o empreendimento dos projectos pessoais pelos indivíduo que são um meio de agir sobre os contextos, mudando-os de modo a conseguir um melhor ajustamento (Little, 2006, 2008; Little

& Joseph, 2007). Foram formulados como forma de ampliar a noção de contextos estáveis e integram as facilidades ou dificuldades impostas à acção dos indivíduos pelos contextos pessoais em que movem, como por exemplo trabalho, família, escola, etc (Little, 2008; Little & Joseph, 2007). Estes contextos pessoais de características dinâmicas apenas influenciam indirectamente o bem-estar através dos projectos pessoais, mas são influenciados pelos contextos estáveis, tendo uma maior possibilidade de mudança ao nível individual.

As perseguições e actividades do dia-a-dia (caixa E) são os construtos de acção pessoal (PAC), entre os quais se encontram os projectos pessoais. Estes construtos de acção pessoal são fontes idiogénicas de influência e podem-se situar num *continuum* que reflecte a preponderância da sua origem mais pessoal ou contextual. Por exemplo, as preocupações pessoais (Klinger, 1977) e os empenhamentos pessoais (Emmons, 1988) são mais pessoais e internas, enquanto as tarefas de vida (Cantor, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1987) têm uma origem mais externa e contextual. Em comum com os projectos pessoais, têm o facto de poderem ser alvo de auto-reflexão e, por isso, requererem alguma deliberação consciente, ou seja, são intencionais (Little, 2008). No entanto, Little (2007, 2008, 2014a, 2014b) considera que os projectos pessoais ocupam uma posição central neste *continuum* entre fontes de influência internas e pessoais e as externas e contextuais, uma vez que a investigação tem mostrado que, quando as pessoas descrevem os seus projectos pessoais, incluem desde desejos rudimentares a expectativas sociais bem definidas.

Os projectos pessoais ocupam um papel central no modelo pois influenciam directamente o bem-estar. Adicionalmente, também servem de veículo de influência indirecta das características pessoais estáveis, por exemplo, os traços de personalidade têm emergido associados ao conteúdo e classificação dos projectos pessoais, podendo mesmo ser moderados pelo seu conteúdo. Porém, os projectos pessoais podem não influenciar positivamente todos os aspectos da qualidade de vida (Little, 2010). Parece-nos que isso pode ser ilustrado a partir do caso dos viciados em trabalho (*workaholic*). Por exemplo, um professor, cuja paixão pelo trabalho ronda o fanatismo, pode encetar projectos pessoais profissionais em grande número e profundidade que podem até proporcionar bem-estar, mas isso terá com certeza custos para a sua saúde mental e física, que também integram a qualidade de vida.

Paralelamente, os projectos pessoais também são influenciados pelos aspectos do florescimento humano e da qualidade de vida, uma vez que eles podem mudar pela experiência desses aspectos podendo, igualmente, eles mesmos ser uma medida dessa qualidade de vida (McGregor & Little, 1998; Omodei & Wearing, 1990). Os projectos de saúde, por exemplo, influenciam a qualidade de vida, mas são igualmente influenciados pela mesma e podem servir de indicador dessa qualidade de vida.

Tanto as características contextuais estáveis como as dinâmicas estão relacionadas com os projectos pessoais, as primeiras prescrevem os projectos que empreendemos e as segundas influenciam e são influenciadas pelos mesmos (Little, 2006). Os projectos pessoais servem igualmente de transporte à influência das características contextuais estáveis (e.g., regime político) e dinâmicas no bem-estar (e.g.,

relações interpessoais no trabalho). Por outro lado, os contextos pessoais dinâmicos são reflexo das acções que empreendemos.

As características pessoais dinâmicas, traços livres, reflectem, simultaneamente, a influência de aspectos biogénicos, sociogénicos e idiogénicos do comportamento humano, no chamado “agir fora do seu carácter” (*acting out of character*; Little, 2008; Little & Joseph, 2007). As influências biogénicas esboçam as características de personalidade disposicionais relativamente duradouras, no entanto, podem conflitar com os aspectos sociogénicos e idiogénicos. Assim, as fontes idiogénicas da acção assumem-se como guias sobre o modo como os indivíduos devem interagir nos seus eco-contextos específicos. A conceptualização dos traços livres pressupõe que uma das formas de influência das fontes sociogénicas no comportamento seja realizada através da prescrição da expressão dos traços. Existe uma forte evidência que a extroversão tem raízes biogénicas (Wilt & Revelle, 2009) mas, simultaneamente, a sua expressão em termos de comportamento parece ser formatada por regras sociais (Krahe & Semin, 1987; Semin & Gergen, 1990), como referimos podem também ser conceptualizados como uma construção social. Já a influência das fontes idiogénicas nos traços livres é realizada mediante os projectos pessoais, ou seja, a exigência de agir fora do carácter por parte dos contextos pessoais, mediante um comportamento não concordante com o que seria de esperar, face às nossas fontes biogénicas, tem implicações no avançar de projectos pessoais de acordo com esse traço livre (Little, 2008; Little & Joseph, 2007). Por exemplo, um professor introvertido tem por imposição das normas culturais derivadas das fontes biogénicas um determinado comportamento, como por exemplo, o gosto por ambientes pouco estimulantes em termos interpessoais, mas pode ter que agir como um extrovertido no contexto da sua profissão porque a mesma assim o exige, e fá-lo avançando com projectos pessoais característicos de uma pessoa extrovertida, nomeadamente projectos de índole interpessoal. Desse modo, as fontes idiogénicas influenciam os traços livres.

No entanto, esta acção “fora” do que são os nossos traços disposicionais pode ter custos em termos do bem-estar e qualidade de vida (Little, 2008, 2011a). Ao nível dos benefícios, a adopção de traços livres e de um agir fora do carácter pode levar ao desenvolvimento de novas competências que os nossos traços biogénicos não promoveriam. Ao nível dos custos, a exigência de agir fora do carácter pode ter implicações psicofisiológicas, com impactos negativos na saúde, principalmente, se ela se prolonga no tempo. O desgaste provocado pela expressão de um traço livre que não está de acordo com a natureza biogénica do indivíduo pode exigir processos e nichos reparadores (Little, 2008, 2010; Little & Joseph, 2007). Por exemplo, um indivíduo com elevada abertura à experiência que no seu dia-a-dia se confronta com uma tarefa repetitiva e rotineira pode necessitar, nos seus tempos de lazer, de realizar tarefas mais de acordo com o seu traço biogénico, ligada, por exemplo, à criatividade, à exploração. Também um introvertido que necessita de perseguir projectos pessoais em que se expressa como um extrovertido poderá criar um ambiente, nicho reparador, em que o conflito entre o traço biogénico e o traço livre não esteja presente (Little, 2010). Uma outra implicação com custos é a confusão que isso causa na reputação das pessoas, uma vez que elas expressam comportamentos de diferente natureza. Por detrás das inconsistências e paradoxos comportamentais das pessoas, podem estar a adopção de traços livres (Little, 2008). A conceptualização e

integração destas unidades de análise da personalidade é muito recente (Little, 1996) pelo que os resultados dos estudos neste contexto são ainda incipientes mas com resultados que corroboram o que é teoricamente preconizado (Little, 1996; Little & Joseph, 2007).

O modelo socio-ecológico serviu de base ao conjunto de estudos que levámos a efeito na presente investigação. As variáveis de pendentes do nosso estudo são, como já referimos, dois constructos do bem-estar, o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico, e enquadram-se no contexto das variáveis que no modelo integram a qualidade de vida e o florescimento humano. As nossas variáveis independentes, domínios e traços de personalidade, no âmbito do modelo dos cinco factores (Costa & McCrae, 1992), integram as características pessoais estáveis, sendo pois conceptualizadas no modelo como fontes biogénicas com implicações directas no bem-estar, ou indirectas através dos projectos pessoais. As variáveis mediadoras e moderadoras emanam dos projectos pessoais, nomeadamente do seu conteúdo, das suas dimensões de classificação e dos factores que as mesmas possibilitam.

A nossa pretensão é aprofundar o estudo do impacto da personalidade no bem-estar, investigando o modo como os domínios e traços de personalidade (Costa & McCrae, 1992) e os projectos pessoais (Little, 1983) influenciam o bem-estar subjectivo (Diener, 1984) e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989). A ênfase da investigação é colocada na compreensão da forma como as duas unidades de estudo da personalidade interagem na influência dos dois tipos de bem-estar.

## **Apreciação crítica**

Uma das características desta abordagem é a existência de uma robusta consistência entre a sua fundamentação teórica e a metodologia de avaliação proposta. Os projectos pessoais, unidades de análise da personalidade de nível médio, integram, tal como os outros construtos de acção pessoal o aspecto do estudo da personalidade ligado à acção pessoal dirigida a metas, intencional e volicional. A abordagem permite conciliar aspectos cognitivos, comportamentais e afectivos, tomando como alvo de análise a pessoa no seu contexto. Desse modo, possibilita compreender em que medida o ambiente auxilia ou frustra a realização das acções. A abordagem metodológica concebida para operacionalizar a análise dos projectos pessoais contempla estes aspectos-chave, consentindo a compreensão da acção contextualmente situada.

Um outro aspecto relevante na proposta de Little é o seu modelo de ecologia social. O modelo é integrador, incluindo as estruturas mas também os processos relativos à relação da personalidade com o bem-estar, mas não deixando de fora a interferência do contexto e avançando com o modo como os projectos pessoais equilibram as influências internas e externas e geram estratégias que permitem a cada pessoa lidar com essas influências, de modo a se adaptar e a ter bem-estar.

Uma das críticas negativas que podemos dirigir ao modelo tem a ver grande flexibilidade da metodologia de análise dos projectos pessoais. O facto de permitir a introdução ou a supressão de aspectos de avaliação, face à versão padrão, leva a dificuldades na comparação de resultados entre os diversos estudos.

Foi sobre este modelo que recaiu a nossa escolha para enquadrar os estudos que conduzimos nesta investigação, na qual, o propósito principal é averiguar o modo como os cinco factores de personalidade e os projectos pessoais interagem na produção do bem-estar.

#### 1.4. Desenvolvimento da personalidade na idade adulta: Estabilidade e/ou mudança?

*“...If we could change ourselves, the tendencies in the world would also change. As a man changes his own nature, so does the attitude of the world change towards him. This is the divine mystery supreme. A wonderful thing it is and the source of our happiness. ...” (Mahatma Gandhi, 1869 - 1948)*

Um dos aspectos que mais tem desafiado os investigadores da psicologia da personalidade é o seu desenvolvimento e, dentro do dele, o tópico relativo à sua estabilidade e mudança durante a idade adulta, tem recebido especial atenção e suscitado posições, por vezes, antagónicas. Ao longo de décadas, os estudiosos da área têm-se preocupado ora em defender a sua estabilidade, ora em defender a sua mudança, procurando estabelecer, explicar e compreender os processos que lhes subjazem. A opção por uma perspectiva ou por outra encontra-se imersa no contexto das premissas que enquadram as diversas teorias de personalidade.

Esta questão da estabilidade e da mudança da personalidade é determinante na medida em que a opção por uma ou outra perspectiva tem impacto profundo no modo como concebemos o ser humano e o seu bem-estar. Podemos entender o desenvolvimento da personalidade como um processo que se encerra na idade adulta e esse raciocínio pode levar-nos a questionar, no limite, até que ponto, terá sentido falar de intervenção e de desenvolvimento pessoal, de melhoria e de aperfeiçoamento. Ou, por outro lado, podemos pensar que, na idade adulta, existe mudança na personalidade, existe possibilidade de desenvolvimento, e se assim é, é cabal pensarmos o ser humano, enquanto adulto, como alguém que pode mudar, melhorar, desenvolver-se. A colocação do problema segundo esta última perspectiva leva-nos, posteriormente, a uma outra questão não menos central “Em que direcção o desenvolvimento da personalidade deve acontecer?”, “Qual o estado final desejável quando falamos em desenvolvimento da personalidade?”, que não sendo objecto de estudo neste trabalho, pode ter ligações circunjacentes com o bem-estar. A opção por uma ou outra visão tem um grande impacto na relação da personalidade com o

bem-estar que constitui o cerne da presente investigação, pois se a primeira nos pode conduzir ao raciocínio de que “nascemos felizes”, a segunda pode implicar um outro tipo de pensamento “podemos ser ou tornarmos, ou não, pessoas felizes”. Ao optarmos pela segunda, no entanto, confrontamo-nos com uma pergunta “Se a personalidade muda na idade adulta, como poderemos apreciar as diferenças individuais nessa mudança?”

Parece ser, nos tempos actuais, consensual que a personalidade muda ao longo de toda a vida. No entanto, muitas divergências permanecem relativamente às causas dessa mudança, o grau em que a mesma ocorre, quando tem lugar e como é que a mudança se processa. O interesse tem-se descentrado da questão se a personalidade é estável ou muda, para colocar a ênfase na tentativa de explicar como e porquê a personalidade se desenvolve durante a idade adulta. Diferentes perspectivas teóricas têm equacionado as mudanças normativas da personalidade e as diferenças individuais na mudança, propondo causas e processos para o desenvolvimento da personalidade (Bleidorn, Kandler, & Caspi, 2014; Denissen et al., 2013; Hennecke, Bleidorn, Denissen, & Wood, 2014; Hutteman, Hennecke, Orth, Reitz, & Specht, 2014; Kandler, Zimmermann, & McAdams, 2014; Luhmann, Orth, Specht, Kandler, & Lucas, 2014; McCrae & Costa, 2008a, 2008b; Ormel, Riese, & Rosmalen, 2012; Roberts & Wood, 2006; Specht et al., 2014).

Para Specht et al. (2014), duas grandes abordagens condensam a apreciação da mudança da personalidade. A avaliação das mudanças da personalidade pode ser apreendida mediante a análise dos níveis médios de mudança num determinado traço ou domínio da personalidade ao longo do tempo, apreciando em que medida ele se altera, numa população, em função da idade. Este tipo de abordagem permite obter dados normativos de mudança e reflectem uma perspectiva padronizada da mesma (Denissen et al., 2011; Roberts Wood, & Caspi, 2008). Falamos, neste contexto, de diferenças intergrupais etárias a um nível médio de mudança. No entanto, dentro de cada um destes grupos etários, existem diferenças individuais na mudança da personalidade, ao longo do tempo, que são quantificadas pelas correlações nas pontuações obtidas nas posições relativas dos indivíduos, na classificação num traço ou domínio, dentro de uma população, expondo dessa forma a estabilidade ou mudança (Denissen et al., 2011; Roberts Wood, & Caspi, 2008).

Neste tópico, abordaremos três aspectos acerca do desenvolvimento da personalidade na idade adulta, que nos parecem particularmente relevantes para o presente trabalho: o modo como a teoria do modelo dos cinco factores de personalidade perspectiva o desenvolvimento da personalidade; o desenvolvimento da personalidade integrando os três níveis de análise da personalidade, proposto por McAdams; o desenvolvimento positivo da personalidade na idade adulta, na perspectiva do desenvolvimento coextensivo à duração da vida.

#### 1.4.1. O desenvolvimento da personalidade na teoria dos cinco factores

Roberts, Wood e Caspi (2008) consideram que o aspecto central do desenvolvimento dos traços de personalidade reside na interpretação de duas palavras que integram a mais recente definição de traços ‘relativamente duradouros’. Efectivamente, a definição actual de traços descreve-os como padrões ‘relativamente duradouros’ de pensamentos, sentimentos e comportamentos que distinguem os indivíduos entre si. Mas, quando nos centramos no modelo dos cinco factores de personalidade, nem sempre foi assim. Só os estudos longitudinais vieram mostrar que os traços apresentam, o que à primeira vista pode parecer paradoxal, continuidade e mudança (Roberts et al., 2008).

Inicialmente, Costa e McCrae (1988, 1996) defenderam que a personalidade era estável após os 30 anos. No entanto, estudos posteriores fizeram os autores reconsiderar a sua posição (McCrae & Costa, 2003, 2006), levando-os a considerar que existe estabilidade e mudança nas diferenças individuais e a referirem que “Talvez o nosso postulado deva ser lido como ‘relativamente estável’” (McCrae & Costa, 2008b, p. 167). Estas mudanças parecem indicar que o neuroticismo e a extroversão decaem depois do fim da adolescência, que a amabilidade e a conscienciosidade aumentam, e que a abertura à experiência aumenta por volta dos 20 anos e depois disso diminui (Costa & McCrae, 2002). Os estudos transversais possibilitam aos autores acrescentar três grandes conclusões quanto à mudança da personalidade: o padrão de diferenças relativas à idade é muito similar num conjunto vasto de culturas; os efeitos são mais maturacionais do que geracionais, o desenvolvimento dos traços é biologicamente fixado (McCrae & Costa, 2006).

A formulação de uma teoria para o modelo dos cinco factores de personalidade (McCrae & Costa, 2003, 2008a, 2008b) contempla já a possibilidade de mudança na personalidade durante a idade adulta, muito embora os autores continuem a defender que essas mudanças são de pequena magnitude. Há o reconhecimento da existência de mudanças contínuas nos cinco factores de personalidade sem que, todavia, ao longo da vida, um indivíduo adulto com elevada extroversão aos 30 anos possa deixar de ser um extrovertido aos 70 anos, aceitando-se, porém, que possa apresentar níveis de actividade ou de excitação mais diminuídos. No entanto, a ênfase do processo de mudança é colocada na sua determinação devido a causas biológicas, recusando os autores qualquer papel às experiências de vida como agentes de mudança os traços de personalidade (McCrae & Costa, 2006, 2008a, 2008b).

McCrae e Costa (2008a, 2008b) reconhecem que o desenvolvimento da personalidade transcende o desenvolvimento dos traços. Os autores fazem a distinção entre tendências básicas e adaptações características. As primeiras, resultado de influências exclusivamente biológicas, factores genéticos e estrutura cerebral, caracterizam a individualidade, as segundas conceptualizadas como resultado da influência das primeiras e do ambiente apresentam plasticidade e mudam em resposta à maturação biológica, aos papéis sociais e/ou expectativas, às mudanças ambientais ou às intervenções deliberadas.

A perspectiva de que as adaptações características advêm das tendências básicas que originam as diferenças individuais e são menos estáveis que estas, foi recentemente refutada por Kandler et al. (2014)

numa revisão de estudos. Os autores consideram que, apesar dos traços reflectirem diferenças individuais nucleares e hereditárias nos estilos e padrões reguladores dos pensamentos, sentimentos e acções, são insuficientes para explicar os aspectos motivacionais da personalidade.

Também Bleidorn et al. (2014), numa revisão de estudos longitudinais no âmbito da genética comportamental, referem que existem efectivamente fortes e estáveis pilares genéticos para a presença das diferenças individuais na personalidade ao longo da idade adulta. Todavia, as influências ambientais não partilhadas nas diferenças individuais da personalidade tornam-se mais importantes e progressivamente mais estáveis da jovem idade adulta para a meia-idade. Por outro lado, quer as influências genéticas, quer as influências ambientais não partilhadas contribuem para a estabilidade e para a mudança nos traços de personalidade.

Numa outra perspectiva, Hutteman et al. (2014), contrariam, tal-qualmente, o postulado da primazia da determinação biológica na mudança da personalidade na idade adulta defendida por McCrae e Costa (2006, 2008a, 2008b). Hutteman et al. (2014) apontam evidências de que as tarefas desenvolvimentais, entendidas como acontecimentos na vida normativos e com uma sequência definida, promovem uma adaptação que leva a mudanças na personalidade. Na sua revisão de estudos, os autores observaram que as tarefas desenvolvimentais interferem não apenas mudanças dos níveis médios dos traços, mas também o modo como as pessoas lidam com os desafios colocados pelas tarefas desenvolvimentais está associado a diferenças interpessoais no desenvolvimento da personalidade na idade adulta.

#### **1.4.2. O desenvolvimento da personalidade na perspectiva de McAdams**

Nos tempos mais recentes, McAdams e colaboradores (McAdams & Adler, 2006; McAdams & Manczak, 2011; McAdams & Olson, 2010) têm tentado integrar no seu modelo estrutural de três níveis de análise da personalidade, expostos no primeiro ponto do presente capítulo, uma perspectiva de desenvolvimento da mesma.

O desenvolvimento da personalidade ao longo da vida é um fenómeno complexo, e no modelo preconizado por McAdams, pode ser apreciado no contexto dos três níveis estruturais do modelo, numa constelação dinâmica de traços disposicionais (a pessoa como actor), metas características e motivos (a pessoa como agente) e narrativas de vida integradoras (a pessoa como autor; McAdams & Olson, 2010). Assim, o autor realiza uma síntese do que têm sido os resultados das investigações em termos do desenvolvimento da personalidade organizando-os segundo os três níveis de análise. No entanto, sugere que, ao invés de se adoptar a definição de “níveis” que remete para uma perspectiva hierárquica no estudo da personalidade, é preferível a designação “estratos” a qual se adequa mais à perspectiva desenvolvimental e proporciona uma melhor compreensão da relação entre traços disposicionais, motivos e metas, e histórias de vida no desenvolvimento da personalidade (McAdams & Manczak, 2011). Recentemente, Lima e Gail (2011) alicerçam

uma proposta de análise e compreensão do desenvolvimento da personalidade ao longo do ciclo de vida utilizando, igualmente, numa grelha com traços disposicionais, adaptações características e histórias de vida.

Para o autor, os três estratos da personalidade tendem a desenvolver-se de modo diferenciado, não existindo um percurso de desenvolvimento da personalidade único e compassado, nem uma sequência de estádios universais, sendo que o modo como o desenvolvimento ocorre depende da característica da personalidade que consideramos (McAdams & Adler, 2006).

Os traços emergem primeiro enquanto diferenças individuais globais no temperamento exibidas pelos indivíduos como actores sociais e continuam a desenvolver-se e a consolidar-se na infância. Os motivos característicos e as metas realizam o seu aparecimento posteriormente anunciando o estatuto da pessoa enquanto agente que se esforça na perseguição de metas. Essa pessoa pode ou não, mercê de razões cognitivas, sociais, culturais e existenciais, tornar-se autor da sua própria vida, construindo uma identidade narrativa. As histórias de vida emergem encaixadas nas adaptações características que, por sua vez se encontram embutidas nos traços, sendo expectável que estes três aspectos estejam relacionados entre si de modo complexo, significativo e talvez preditivo, uma vez que se trata, no fundo, do desenvolvimento da pessoa como um todo (McAdams, 2009, 2010; McAdams & Olson, 2010).

McAdams (2013) faz corresponder à emergência de cada estrato da personalidade três aspectos da individualidade. Deste modo, a auto-regulação, relativa ao modo como as pessoas reflexivamente controlam ou monitorizam sentimentos, pensamentos, impulsos e comportamentos nos contextos sociais (Gailliot et al., 2008), desenvolver-se-ia na infância no contexto do estrato dos traços disposicionais – a pessoa enquanto actor social. A auto-estima, enquanto sentimento que resulta da actividade reflexiva de auto-avaliação, estaria particularmente ligada à acção pessoal e desenvolver-se-ia no âmbito do estrato das metas características e motivos – a pessoa como agente motivado. Finalmente, a auto-continuidade proporcionada pela identidade, enquanto a forma como o *self* (*I*) se vê a si próprio (*Me*) como sendo a mesma entidade ao longo do tempo e das situações, emergiria no âmbito do estrato das histórias de vida integradoras – a pessoa como autor.

Apesar do desenvolvimento da personalidade ser muito gradual e influenciado pela cultura, McAdams e Olson (2010) consideram que ele apresenta, no entanto, estruturação e direcção em grau suficiente para se poderem identificar marcos que assinalam a progressiva mudança e continuidade da personalidade. Há que referir que o autor procura balizar o desenvolvimento da personalidade ao longo da vida, estabelecendo quatro marcos a partir dos quais se poderia apreciar a sua evolução desde a primeira infância até à meia-idade, perspectivados segundo os traços disposicionais, as adaptações características e as histórias de vida integrativas (McAdams & Adler, 2006). No entanto, posteriormente, McAdams e Olson (2010) adicionaram mais marco desenvolvimental relativo ao período mais tardio do curso da vida, estabelecendo então cinco marcos fundamentais no desenvolvimento da personalidade: por volta dos dois anos, a transição para a adolescência, a emergência da adultez, a meia-idade e a velhice.

Na apresentação desta nova proposta, McAdams parece romper, em parte, com um dos pressupostos iniciais do modelo, o qual referia ser este uma tentativa de organização de diversos contributos teóricos e empíricos resultantes de décadas de estudo da personalidade, defendendo uma relativa independência, devendo os mesmos ser entendidos como níveis de análise da personalidade que requerem métodos específicos de investigação, bem como explicações específicas (McAdams, 1996). Efectivamente o autor, ao fazer radicar a emergência de um estrato no estrato precedente e ao apresentar uma ideia de sequência entre os mesmos, implicitamente está a aceitar a premissa da existência de uma relação entre os três estratos. Adicionalmente, eles deixam de ser apenas níveis de análise da personalidade com a pretensão de organizarem esta área de estudo, para se transformarem numa proposta de explicação do desenvolvimento da personalidade de uma forma integrada. Assim, McAdams e Manczak (2011) esclarecem que o modelo de personalidade, implícito na designação de níveis de personalidade, é por natureza hierárquico e que, por isso, o seu pressuposto é que níveis mais elevados subsumem níveis menos elevados. Desta forma, por exemplo, as metas seriam estrangidas pelos traços. No entanto, a adopção da denominação estratos, ao invés de níveis, permite considerar que o inverso também é verdadeiro e que traços, metas e histórias de vida estão relacionados entre si de forma significativa na vida de cada pessoa, muito embora sem estar subjacente uma lógica de hierarquia (McAdams & Maczak, 2011).

Abordaremos, de seguida e brevemente, o modo como autor caracteriza os dois marcos que integram a adultez, os quais abarcam, em termos etários, os participantes na investigação.

### ***A adultez emergente***

Esta designação é recuperada de Arnett (2000, 2006) para o período entre os 17 e os 25 anos. No que diz respeito ao primeiro estrato da personalidade, a adultez emergente marca o início de um gradual acentuar dos traços conscienciosidade e amabilidade e de um declínio do nível do traço neuroticismo. Apesar da estabilidade das diferenças individuais aumentar, são esperadas mudanças significativas em termos de nível médio nos traços de personalidade entre os 20 e os 30 anos. As diferenças individuais nos traços, neste período de vida, combinam-se com muitos factores, tal como o género, para formatar os percursos de vida (McAdams & Adler, 2006; McAdams & Olson, 2010).

Neste período, a pessoa, quer pela acção quer pelas narrativas de vida, procura uma identidade no mundo. A realização desse desígnio é conseguida através da exploração, e um eventual comprometimento, com novas metas de vida e também mediante a articulação de uma nova, e idealmente integradora, compreensão da própria história de vida. Os adultos emergentes começam a apreciar a vida como um desafio complexo e multifacetado de realização e de perseguição de metas, procurando integrar diversos papéis, metas e selves num padrão de identidade organizado que proporcione um sentido de unidade, propósito e significado às suas vidas. O maior desafio que se coloca ao adulto emergente é enquanto autor de uma identidade narrativa. Nesta altura, a pessoa, idealmente, articulou e internalizou já uma história mais

ou menos coerente de quem foi, de quem é e de quem será. Essa história apresenta quer as suas explorações antigas, quer as que se encontram a decorrer e os compromissos recentemente assumidos, configurando-os em termos psicossociais para fazer face aos desafios intimidatórios da adultez generativa que se segue (McAdams & Adler, 2006; McAdams & Olson, 2010).

### ***Os pontos de ruptura da meia-idade***

O marco que baliza o desenvolvimento da personalidade na meia-idade contempla dois sentidos divergentes, no quadro de um desenvolvimento integrado dos três estratos considerados. Assim, neste período, a par de um crescendo e plenitude, podem igualmente acontecer declínios.

No contexto do estrato um, contrariamente à crescente continuidade diferencial nos traços disposicionais, a conscienciosidade e a amabilidade atingem o seu auge e o neuroticismo pode diminuir muito significativamente. Esforços pessoais no âmbito da generatividade atingem o seu pico com fortes investimentos nas famílias e comunidades. A actividade pessoal distribui-se por diversas metas e responsabilidades, no contexto da negociação de papéis enquanto pais, avós, filhos de pais envelhecidos, tias e tios, provedores de sustento, colegas, vizinhos, cidadãos, líderes, amigos, etc. Muitos adultos de meia-idade consideram esta situação como a plenitude da vida, apesar das exigências dos papéis e do desgaste provocado pela conflitualidade das metas. As histórias de vida espelham os temas da actividade, da comunicação, da integração e do crescimento (McAdams & Adler, 2006; McAdams & Olson, 2010).

No entanto, alguns resultados da investigação mostram que é também na meia-idade que este crescendo no desenvolvimento da personalidade pode ter quebras, podendo existir pontos de ruptura quando o desenvolvimento muda de direcção ou estagna. A complexidade cognitiva e afectiva, que tem aqui o seu pico, pode declinar a partir dos 50 anos. Paralelamente, os indivíduos podem ser mais selectivos na perseguição de metas e estratégias e focarem as suas energias em áreas que foram alvo de grandes investimentos, ou para as quais possuem mais aptidões numa tentativa de compensarem algum declínio físico e do processamento de informação que se começam a fazer sentir. As estratégias de controlo primário (mudar o ambiente para satisfazer necessidades e metas) são alteradas para estratégias de controlo secundário (mudar-se a si próprio para se ajustar ao ambiente). Parece haver uma mudança na perspectiva de vida que vai de uma ênfase na expansão, activação, controlo primário, e procura de informação para uma ênfase na contracção, protecção, controlo secundário e qualidade emocional da vida. Esta situação acaba também por se fazer sentir nas narrativas de vida que passam de uma perspectiva ascendente para uma perspectiva de manutenção e eventual declínio (McAdams & Adler, 2006; McAdams & Olson, 2010).

### **1.4.3. Desenvolvimento positivo da personalidade: A contribuição do modelo de desenvolvimento coextensivo à duração da vida.**

Staudinger e Kunzmann (2005) consideram que, quanto mais se procura definir o que é o desenvolvimento fora dos limites do estritamente biológico, mais a tarefa se torna difícil e que isso é particularmente visível, quando se tenta definir o que é o desenvolvimento da personalidade.

A perspectiva do desenvolvimento coextensivo à duração da vida tem como uma das suas premissas básicas a ideia de que qualquer processo de desenvolvimento integra ganhos e perdas, qualquer que seja o período da vida considerado (Baltes, 1987). Quando nos circunscrevemos à personalidade, os ganhos parecem ser, essencialmente, de dois tipos e as autoras fazem-nos corresponder a duas formas de desenvolvimento positivo da personalidade (Staudinger & Kunzmann, 2005). Assim defendem, que o desenvolvimento positivo da personalidade na adultez abarca duas dinâmicas: ajustamento e crescimento. Estes são completamente independentes e o segundo tende a depender do primeiro (Staudinger & Kunzmann, 2005).

O ajustamento é entendido como uma forma de desenvolvimento positivo da personalidade que resulta do valor adaptativo das mudanças desenvolvimentais. Este tipo de desenvolvimento da personalidade está muito ligado à sobrevivência e contribui para o sucesso na vida e para a longevidade e anda de mão dada com elevados níveis de bem-estar subjectivo. A outra forma de desenvolvimento positivo da personalidade, crescimento, não está ligado a mudanças de valor adaptativo, mas a um aumento de certas virtudes como são o *insight*, a integridade, a auto-transcendência e a procura de sabedoria, excedendo as circunstâncias sociais.

Staudinger e Kunzmann (2005) defendem que estes dois tipos de desenvolvimento positivo da personalidade possuem trajectórias diferentes, as quais emergem de uma constelação singular proporcionada pela motivação pessoal, pelas características individuais e pelas circunstâncias experienciais. Assim, o desenvolvimento da personalidade é um processo constante e activo de transacções individuais com influências internas e externas que implicam mudanças, nomeadamente, mudanças biológicas e mudanças nas condições históricas da sociedade (Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006).

Este modo de conceber o desenvolvimento da personalidade alinha-se muito com o modelo de ecologia social de Little (2011a, 2011b, 2014a, 2014b) que descrevemos no ponto precedente. Efectivamente, contempla quer as características individuais, quer as características contextuais, e integra igualmente o aspecto motivacional que, no modelo de Little, é oferecido pelos construtos de acção pessoal.

Os resultados das diversas investigações consideradas pelas autoras indicam um aumento de ajustamento à medida que se avança na idade, enquanto os indicadores do crescimento estabilizam ou podem mesmo declinar. Assim, nos primeiros 20 ou 25 anos da vida, as trajectórias do ajustamento e do crescimento seguem a par, fazendo-se sentir de modo muito proeminente os efeitos da maturação biológica no funcionamento da personalidade. É nestes primeiros anos que se estabiliza a identidade (Marcia, 1976), o

autoconceito a auto-estima (Harter, 1999) e que se estabelecem mecanismos auto-protectores que nos ajudam a preservar os três primeiros aspectos (Brandtstädter & Greve, 1994). Depois da jovem adultez, parece ser a combinação destes mecanismos auto-protectores, altamente adaptativos, articulados com o facto de, geralmente, na meia-idade e na terceira idade sermos expostos a menos experiências desafiadoras que contribui para a divergência entre as trajectórias do ajustamento e do crescimento, podendo existir um abrandamento da segunda e um contínuo aumento da primeira. As autoras consideram que, para que a trajectória do crescimento continue num sentido ascendente, é necessária uma conjuntura de factores pessoais e contextuais, mas é, igualmente importante a existência do processo de ajustamento, sem o qual o crescimento é impossível (Staudinger & Kunzmann, 2005). Neste processo, segundo as autoras, o facto de os indivíduos possuírem metas de ajustamento ou crescimento tem influência no aumento dos mesmos.

A possibilidade da interferência do próprio indivíduo no processo de mudança dos seus traços na adultez, mediante a auto-regulação e a motivação, só agora começa a ser teorizada no seio da psicologia da personalidade. A esse propósito, Hennecke et al. (2014) estabelecem um enquadramento teórico relativo à concretização da mudança em determinados traços de personalidade na adultez, encarando as pessoas como contribuidores proactivos da mesma, e fazendo alicerçar os seus pressupostos naquilo que os resultados empíricos têm vindo a mostrar ao longo do tempo. A primeira condição tem a ver com o facto de os indivíduos desejarem mudar os seus comportamentos relacionados com traços específicos, quer como uma meta em si mesma, quer como forma de atingir outras metas. A segunda condição tem a ver com o facto de o indivíduo necessitar acreditar que essas mudanças comportamentais são possíveis e que ele possui capacidade para as implementar. Por último, as mudanças comportamentais têm que se tornar habituais, para que possam vir a constituir-se num traço estável.

Esta visão da auto-regulação e da motivação, como um meio para promover mudanças nos traços da personalidade, é igualmente considerada pelo modelo de ecologia social que estabelece que a implementação de projectos pessoais pode gerar manifestações estratégicas fenotípicas de traços que não estão de acordo com o nosso genotípico, os “traços livres”. Os indivíduos mediante os contextos que os cercam e perante a exigência de agir nos mesmos, podem alterar a manifestação de traço para melhor se ajustarem. Por exemplo, um indivíduo arrogante, pretensioso e egoísta, ao empreender um projecto pessoal de parentalidade, pode passar a agir como possuindo elevada amabilidade.

Tal como Little (1989, 1993, 1999a, 2014a, 2014b) no seu modelo de ecologia do desenvolvimento humano, Hennecke et al. (2014, p. 293) também perfilham que a relação entre traços e metas é bidireccional: “as metas e o seu desenvolvimento podem conduzir ao desenvolvimento intencional do traço, a outra direcção causal – traços conduzirem o desenvolvimento de metas – pode também ocorrer”.

A conceptualização de Hennecke et al. (2014) relativa ao processo de mudança intencional dos traços de personalidade acaba pois por confluír para o cerne da nossa investigação que pretende compreender de

que forma as disposições de personalidade relativamente duradouras como é o caso dos cinco factores e das suas facetas interagem com variáveis de personalidade de natureza intencional e volicional, como são os projectos pessoais, na predição do bem-estar.

O modelo de ecologia social consagra que acção pessoal em que nos envolvemos nas nossas vidas pode estar de acordo com os traços da nossa personalidade ou não, e neste último caso, isso tem custos para o bem-estar (Little, 2008, 2010; Little & Joseph, 2007), e essa perspectiva é igualmente partilhada por Henneche et al. (2014). Por outro lado, o desinvestimento em metas que se afastam dos seus traços de personalidade pode levar a consolidação e aprofundamento dos mesmos (Roberts et al. 2008).

Para Staudinger e Kunzmann (2005), o ajustamento e o crescimento, enquanto processos do desenvolvimento positivo da personalidade, têm como uma das suas consequências o aumento de maiores níveis de bem-estar, o primeiro de bem-estar subjectivo, o segundo maiores níveis de bem-estar psicológico (Staudinger & Kunzmann, 2005). Este aspecto reveste-se de grande importância, na medida em a nossa investigação, tem como variáveis dependentes, precisamente, esses dois tipos de bem-estar.

## **Apreciação crítica**

Ainda que a nossa investigação tenha como aspecto central o estudo da relação de variáveis de personalidade de natureza mais estrutural, cinco factores de personalidade e projectos pessoais, com o bem-estar, o aspecto desenvolvimental da personalidade na idade adulta não poderia deixar de estar presente, uma vez que perfilharmos a ideia de que um desenvolvimento positivo da personalidade na idade adulta deverá, necessariamente, conduzir a maiores níveis de bem-estar e que este resulta da actuação conjugada de disposições estáveis da personalidade e dos construtos de acção pessoal de modo a fazer face aos contextos em que nos vivemos.

Importou aqui reportar, de modo sucinto, o modo como o modelo dos cinco factores de personalidade (Costa & McCrae, 1992, McCrae & Costa, 2003, 2008a, 2008b), o modelo de desenvolvimento integrado de personalidade (McAdams, 1996, McAdams & Olson, 2010) e o modelo coextensivo à duração da vida (Baltes, 1987; Staudinger & Kunzmann, 2005) lêem o desenvolvimento da personalidade na idade adulta. Os dois primeiros porque enquadram as variáveis de personalidade dos nossos estudos e o último porque consagra a possibilidade de mudança positiva na personalidade e especula sobre dois processos envolvidos. O empenhamento dos percussores do modelo dos cinco factores na defesa de uma tendência para a estabilidade dos traços durante a idade adulta, devido à natureza exclusivamente biológica dos traços, dificilmente consegue resistir aos resultados dos estudos longitudinais mais recentes. Um dos aspectos positivos da abordagem do desenvolvimento da personalidade proposta por McAdams é ser uma das únicas tentativas de explicação articulada e integrada do desenvolvimento das várias variáveis de personalidade. Claro que esta conceptualização está longe de ser testada, mas tem a virtude de se poder estabelecer como

um enquadramento para futuras investigações com esse propósito. Por sua vez, Staudinger e Kunzman (2005), ao considerarem que a motivação pessoal, as características individuais e as circunstâncias experienciais podem explicar o ajustamento e o crescimento, aspectos do desenvolvimento positivo da personalidade, acabam por superar o antagonismo entre os que defendem que o desenvolvimento da personalidade se deve, essencialmente, a aspectos biológicos e os que fazem radicar a mudança da personalidade sobretudo nas influências do meio, algo que também é conseguido pelo modelo de ecologia social.

## Sumário do capítulo

Este capítulo teve com objectivo fazer uma incursão por alguns aspectos ligados à personalidade que relevam para a nossa investigação. Começámos por abordar o modelo de McAdams que surge como uma proposta de integração de vários níveis de estudo da personalidade, traços, motivos e metas, e narrativas pessoais, na busca do estudo da pessoa como um todo. Essa proposta influenciou outros modelos integradores, nomeadamente o de Little que enquadra a nossa investigação, e catapultou a investigação relativa à consistência e interligação dos vários níveis que acabam por servir de alavanca fundamentadora a alguns dos estudos que integram a parte empírica desta dissertação. Partindo daí, debruçámo-nos, especificamente, sobre a contextualização teórica de cada uma das variáveis de estudo da personalidade que integram a presente investigação, cinco factores de personalidade e projectos pessoais, unidades do estudo da personalidade representativas de dois dos níveis de estudo a personalidade que nos vão ocupar. Foi nossa intenção caracterizar teoricamente cada uma das abordagens, respectivamente, a psicologia dos traços e a psicologia cognitivo-motivacional, abordar as influências teóricas de cada uma das abordagens e definir cada uma delas em termos conceptuais, realçando as unidades de análise da personalidade que cada abordagem proporciona.

Explorámos também o modelo socio-ecológico de Little que contextualiza o conjunto de estudos que integram a nossa investigação. A proposição essencial do modelo é que o bem-estar humano é contingente à persecução de projectos pessoais fundamentais, a qual exige quer aptidões internas de auto-regulação que permitem um comprometimento continuado com os projectos, quer coadjuvações contextuais que facilitam o seu sucesso (Little, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b).

Finalmente, abordámos o desenvolvimento da personalidade expondo a perspectiva postulada pela teoria dos cinco factores de personalidade de Costa e McCrae, bem como os dados mais recentes que contrariam, em parte, a sua ideia de estabilidade no desenvolvimento da personalidade na adultez, descrevemos a proposta de McAdams para o desenvolvimento da personalidade numa abordagem integrada e articulada das três variáveis de personalidade que o seu modelo contempla e, por fim, reflectimos sobre os processos inerentes ao desenvolvimento positivo da personalidade, numa perspectiva do modelo de desenvolvimento coextensivo à duração da vida.

O próximo capítulo é dedicado aos construtos de bem-estar que constituem as nossas variáveis dependentes: bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico.

# **Capítulo 2**

## **Bem-estar**



# Capítulo 2

## Bem-estar

Introdução ao capítulo

2.1. Bem-estar subjectivo: Estar satisfeito com a vida e experimentar emoções positivas

2.2. Bem-estar psicológico: O ser humano em busca da perfectibilidade

2.3. Bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico: A (in)definição em torno da sua relação

Sumário do capítulo



## Capítulo 2

### Bem-estar

*“The science of psychology has been far more successful on the negative than on the positive side; it has revealed to us much about man’s shortcomings, his illnesses, his sins, but little about his potentialities, his virtues, his achievable aspirations, or his full psychological height. It is as if psychology had voluntarily restricted itself to only half its rightful jurisdiction, and that the darker, meaner half.” (Maslow, 1954, p. 354).*

*“The goal of positive psychology in well-being theory is (...) to increase the amount of flourishing in our own life and on the planet” (Seligman, 2011, p. 26).*

### Introdução ao capítulo

Como vimos no capítulo anterior, o modelo socio-ecológico do desenvolvimento humano proporciona um enquadramento relativo a variáveis pessoais e contextuais que influenciam a qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO), e mais especificamente o World Health Organization Quality of Life Group (WHOQOL Group, 1995, 1998a,1998b), define a qualidade de vida como sendo a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e de valores em que vive e em relação aos seus objectivos, expectativas, padrões e preocupações e considera que a mesma é um conceito de amplo alcance afectado de uma forma complexa pela saúde física da pessoa, pelo seu estado psicológico, pelas crenças pessoais, pelas relações sociais e pelas relações com as características principais do seu ambiente.

A qualidade de vida não diz respeito apenas a um conjunto de indicadores que traduzem diversos aspectos socio-económicos capazes informar sobre as condições de vida das pessoas e o seu acesso a bens materiais

ou sociais estabelecidos como padrão para países desenvolvidos. Diener e Seligman (2004) defendem que, numa perspectiva sociológica, os indicadores resultantes da avaliação do bem-estar evidenciam informação muito importante relacionada com a qualidade de vida que não está contida nos indicadores económicos, uma vez que estes são apenas um meio alcançar um fim que é o bem-estar (Diener & Seligman, 2004). Ruth Veenhoven tem-se distinguido pela sua preocupação em abordar o conceito de qualidade de vida e o modo como o bem-estar, ou os diversos tipos de bem-estar, estão ou não integrados na qualidade de vida (Veenhoven, 2000, 2005). O autor propõe que a última contemple quatro eixos: a qualidade de vida no contexto da *habitabilidade*, integrando aspectos ecológicos, sociais, económicos e culturais; as *habilidades de vida*, ligadas a uma saúde mental positiva, que abrangem aspectos como autonomia, controlo da realidade, criatividade, sinergia interior de traços e esforços; a *utilidade da vida*, ou seja, os efeitos da vida de cada um sobre a sociedade e a natureza; e a *apreciação da vida* enquanto avaliação subjectiva que os sujeitos fazem das suas vidas em termos cognitivos, que segundo o autor, é influenciada pelos aspectos afectivos experienciados (Veenhoven, 2000). O mesmo autor salienta, de igual forma, que a qualidade de vida de uma sociedade pode ser medida pela felicidade das pessoas que dela fazem parte, uma vez que a qualidade de envolve, para além dos aspectos ambientais, aspectos internos relativos a cada pessoa, ligados à saúde mental e ao florescimento humano, e à apreciação da vida que correspondem, respectivamente, ao bem-estar psicológico e ao bem estar-subjectivo (Veenhoven, 2005). De facto, o bem-estar das pessoas não pode ser apenas encarado, unicamente, como uma preocupação burguesa de uma sociedade ocidental centrada em si mesma depois de ter alcançado níveis relativamente elevados de conforto, ele é, sobretudo, um critério essencial da saúde mental e de uma realização positiva (Lyumbirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). O estudo sobre a felicidade e bem-estar das pessoas tem emergido como um tópico de interesse, não só em termos pessoais, mas igualmente termos sociais (OCDE, 2013; Veenhoven, 2012).

O advento da psicologia positiva, no início deste novo século, veio impulsionar o aprofundamento de algumas perspectivas teóricas e abordagens empíricas preocupadas em explicar, compreender e promover os aspectos positivos do comportamento humano, considerando que a atenção exclusiva nos aspectos psicopatológicos era susceptível de enviesamentos, pois o funcionamento normal do ser humano não pode ser compreendido, de um modo holístico, tendo como referência, meramente, um enquadramento negativo e de doença, uma vez que a maioria das pessoas se avalia como felizes (Sheldon & King, 2001). O estudo do bem-estar foi, nas duas últimas décadas, muito fomentado pela consolidação deste novo campo no seio da psicologia. Muito embora, o termo 'psicologia positiva' tenha sido cunhado por Maslow (1954) há mais de cinquenta anos e, conquanto muitos dos interesses da psicologia positiva tenham movido muito antes a psicologia (Lazarus, 2003), nomeadamente a psicologia humanista (Rich, 2001), a verdade é que a abordagem positiva do comportamento foi relançada por Seligman (Seligman, 1998; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000), no final do passado século, que a catapultou para um dos mais prolíferos campos de investigação da psicologia nos últimos anos (Lindley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

A psicologia positiva tem albergado um conjunto de diversas perspectivas teóricas e abordagens empíricas preocupadas com a explicação, compreensão e promoção do bem-estar humano. Nos seus primórdios, e segundo dois dos seus primeiros preponentes, Seligman e Csikszentmihalyi (2000), esta abordagem era um chapéu debaixo do qual se abrigavam teorias e investigações relativas à experiência subjectiva positiva, aos traços individuais positivos e às instituições positivas, e pretendia compreender e promover os factores que levavam indivíduos, comunidades e sociedades a florescer. Recentemente, Seligman (2011) recentrou o objecto da psicologia positiva, os seus elementos e a sua meta essencial. O autor defende que, mais que uma teoria da felicidade, a psicologia positiva envolve uma teoria do bem-estar, cujo tópico essencial é o bem-estar, entendido não como um construto mensurável, mas como uma entidade abstracta que só pode ser definida por um conjunto de elementos, esses sim mensuráveis, que são as emoções positivas, o compromisso, o significado, as relações pessoais positivas e a realização (Seligman, 2011). Para Seligman (2011), neste novo enquadramento, a grande meta da psicologia positiva é a promoção do florescimento mediante o desenvolvimento dos elementos que definem o bem-estar.

Apesar da grande produção teórica e empírica no contexto do bem-estar, um dos grandes desafios que se coloca aos que trabalham na área é a própria definição de bem-estar (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012). Pollard e Lee (2003, p. 60) afirmam mesmo que o bem-estar é “um construto complexo, multifacetado que tem continuado a iludir as tentativas dos investigadores para o definir e o medir”. A abordagem psicológica do bem-estar tem vindo a estabelecer-se em torno de duas tradições filosóficas opostas: hedonismo e eudaimonismo. O hedonismo sugere que o bem-estar consiste na maximização dos momentos de prazer e o eudaimonismo considera que é viver uma vida de virtude e de actualização das potencialidades de cada um que se traduz em bem-estar (Delle Fave et al., 2011). Alguns autores têm tentado realizar uma concepção integrada destas duas tradições e têm abordado o conceito em termos de florescimento (Huppert & So, 2009, 2013; Keyes, 2007; Seligman, 2011). Fredrikson e Losada (2005) consideram que o florescimento diz respeito a um funcionamento óptimo do ser humano e Huppert e So (2009) referem que o florescimento integra características fundamentais como as emoções positivas, o compromisso, o interesse, o significado e o propósito, e características adicionais como a auto-estima, o optimismo, a resiliência, a vitalidade, a auto-determinação e as relações positivas. Num estudo, no qual foi avaliado o nível de florescimento dos cidadãos de 23 países da Europa, Portugal ocupa a penúltima posição com apenas cerca de 7% dos portugueses a considerarem que florescem, sendo o país em que os cidadãos consideram que o seu florescimento é menor dentro do grupo dos países de ocidente e do sul europeus (Huppert & So, 2009). Por sua vez, a Dinamarca ocupa o primeiro lugar com 33% dos cidadãos a considerarem estar em florescimento.

O bem-estar subjectivo (Diener, 1984) e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989a) são algumas das expressões do florescimento humano podendo ser encarados como indicadores da qualidade de vida. Ring, Höfer, McGee, Hickey e Boyle (2006) conduziram um estudo que pretendia, entre outros objectivos, observar se, no âmbito de uma perspectiva fenomenológica da avaliação da qualidade de vida, a integração dos indicadores proporcionados pela avaliação do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico, poderia

constituir uma mais-valia na avaliação da qualidade de vida em termos individuais. Os resultados evidenciam que a avaliação da qualidade de vida, nessa vertente, não é redundante quando avaliada em associação com a avaliação do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico, pelo que a avaliação destes dois tipos de bem-estar pode contribuir para uma compreensão mais ampla e profunda da qualidade de vida pessoal.

O bem-estar subjectivo (Diener, 1984) e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989a) emergiram na década de oitenta do século passado, antes pois da instituição oficial da psicologia positiva. E se se pode considerar que as investigações nestes dois domínios foram precursoras e alavancaram a psicologia positiva, não se pode igualmente ignorar que a consolidação e explosão de um campo ligado, especificamente, ao estudo dos aspectos positivos do comportamento tiveram um grande impacto no desenvolvimento de uma prolíxa investigação que permitiu aprofundar a compreensão destes dois construtos, entre outros. No contexto do modelo socio-ecológico proposto por Little (1983, 1999, 2007, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b), o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico constituem-se pois como dois importantes indicadores, embora não os únicos, da qualidade de vida e foram seleccionados por nós como variáveis dependentes do nosso estudo.

Apesar da relação entre os traços disposicionais de personalidade e o bem-estar subjectivo ter sido um tópico de estudo substancialmente abordado, a relação dos mesmos com o bem-estar psicológico tem suscitado menos investigação e o entendimento da influência da interacção dos diversos níveis de estudo da personalidade nestes dois tipos de bem-estar é um tópico que ainda não está cabalmente explorado e compreendido, e que interessa tanto à área da personalidade, como à área do bem-estar. Efectivamente, por um lado, não está completamente esclarecido o tipo e as características das relações entre os traços disposicionais e a acção intencional na produção quer do bem-estar subjectivo quer do bem-estar psicológico. Por outro lado, recentemente, tem-se registado um movimento que tenta superar a ideia de oposição e de diferença entre estes dois tipos de bem-estar, para enfatizar a ideia da necessidade de uma integração, considerando que um e outro representam e medem aspectos importantes do bem-estar e que só da sua abordagem simultânea resultará um entendimento compreensivo do bem-estar (Delle Fave Massimini, & Bassi, 2011; Henderson & Knight, 2012). Uma outra questão relevante é a necessidade de focar a investigação em aspectos específicos do comportamento hedónico e eudaimónico, ao invés de utilizar medidas globais, pois esses resultados poderão ser muito significantes para planear intervenções que conduzam à promoção do bem-estar (Henderson & Knight, 2012). Nesta investigação, iremos privilegiar essa proposta, realizando uma abordagem centrada nas diversas dimensões e componentes do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico. Mais do que comparar um e outro tipo de bem-estar e estabelecer qual é melhor, importa agora, à ciência psicológica, depois de reconhecer que ambos representam aspectos diferentes mas valiosos do bem-estar, compreender como é que ambos operam no contexto global da vida da pessoa (Henderson & Knight, 2012).

Neste capítulo 2, abordaremos cada um destes dois tipos de bem-estar procurando reflectir acerca de conceitos que integram cada um desses construtos, o seu enquadramento teórico, as suas componentes ou dimensões, traçar uma panorâmica relativa à relação da personalidade com cada um destes dois tipos de

bem-estar, finalmente, debruçar-nos-emos sobre o modo como tem sido conceptualizada a relação entre o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico.



## 2.1. Bem-estar subjectivo: Estar satisfeito com a vida e experimentar emoções positivas

*“Normalmente, pensa-se que o eu é uma pessoa debruçada para fora dos seus próprios olhos como se estivesse no parapeito de uma janela e que observa o mundo que se estende em toda a sua vastidão (...) Do lado de lá está o mundo; e do lado de cá? Sempre o mundo (...) dado que há mundo do lado de cá e mundo do lado de lá da janela talvez o eu não seja mais do que a janela através da qual o mundo olha o mundo” (Ítalo Calvino, 1987, p. 118).*

*“A felicidade não está no que acontece, mas no que acontece em nós desse acontecer” (Vergílio Ferreira, 1990, p. 83).*

O bem-estar subjectivo (*Subjective Well-Being* - SWB) é, como vimos, um dos indicadores da qualidade de vida. Uma das razões que fundamentam a importância do seu estudo encontra-se na possibilidade de o mesmo enquadrar as avaliações subjectivas das pessoas relativas à qualidade das suas vidas. As apreciações individuais acerca da vida e a afectividade positiva ou negativa experienciada, embora subjectivas, não deixam de ter valor, uma vez que as pessoas reagem distintamente às mesmas circunstâncias e acontecimentos e avaliam as suas condições de vida baseadas nas suas expectativas, valores e experiências prévias que lhes são inerentemente singulares (Diener et al., 1999). O bem-estar subjectivo e a felicidade são muitas vezes utilizados indiscriminadamente, embora o primeiro pareça apresentar uma conotação mais científica (Norrish & Vella-Brodrick, 2008).

De acordo com Hill e Buss (2008), numa perspectiva evolucionária, a felicidade sinaliza internamente uma recompensa ligada à resolução, com sucesso, de um problema adaptativo. Podemos considerar que a felicidade é concomitante à existência do ser humano e especular ser essa a razão que explica o facto de a felicidade sempre ter preocupado pensadores e filósofos, apesar de o significado do conceito se ter metamorfoseado ao longo da história e de acordo com as diferentes correntes filosóficas (McMahon, 2008).

As raízes filosóficas do conceito parecem situar-se na Grécia antiga, no contexto da filosofia hedónica (Aristipo de Cirene, 435-366 a.C.), que se prolongou na filosofia de Epicuro (341-270 a.C.; Burns & Machin, 2009; Ryan & Deci, 2001). Estas perspectivas consideravam o prazer (*hedone*) com um bem que se devia perseguir. Esta postura filosófica viria mais tarde a ser recuperada e reinterpretada pela filosofia utilitarista (Jeremy Bentham, 1748-1842) que defendia que a presença de prazer e a ausência de dor definiam uma vida boa e que a acção devia ter como consequência a produção da maior quantidade de bem-estar possível. Veenhoven (2010) refere que esta filosofia utilitarista influenciou grandemente o actual conceito de felicidade. No século passado, autores da área do bem-estar subjectivo que se enquadravam-se numa psicologia hedonista (Kahneman, Diener, & Schwartz, 1999) e faziam mesmo coincidir o bem-estar subjectivo com o hedonismo ao publicarem um livro, em que anunciam a emergência de um novo campo da psicologia, cujo título é “*Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*”, anunciando, igualmente, no prefácio que “Hedonic psychology is the study of what makes experiences, and, life pleasant or unpleasant” (Kahneman et al., 1999, p. IX).

No contexto das diversas teorias da felicidade, o bem-estar subjectivo parece integrar as teorias híbridas que agrupam diversos aspectos da felicidade, nomeadamente a satisfação com a vida, o prazer ou estado emocional e a satisfação com domínios específicos (Haybron, 2008). A particularidade destas teorias híbridas é a sua inclusividade, pelo que, todas as componentes do bem-estar subjectivo, satisfação com a vida e estados emocionais, são igualmente importantes e nenhuma delas, por si só, é suficiente para definir a felicidade.

Apesar de o bem-estar subjectivo mobilizar muita investigação no âmbito da psicologia (Clark, Frijters, & Shields, 2008), a verdade é que o seu interesse se tem estendido à sociologia. Veenhoven (2008) refere que os estudos no âmbito da felicidade e da satisfação com a vida se situam, igualmente, no âmbito da sociologia, uma vez que o bem-estar subjectivo é tanto um resultado dos sistemas sociais como um factor no seu funcionamento.

### **2.1.1. A importância do bem-estar subjectivo**

Veenhoven (2010a), mediante uma revisão dos dados proporcionados pela *World Database of Happiness*, defende que é desejável e possível uma maior felicidade para um maior número de pessoas e sugere que as condições de vida da sociedade contemporânea possibilitam a mais pessoas serem felizes, que esse número pode ainda crescer e que a felicidade requer valores essenciais como a liberdade, e promove a saúde e os comportamentos de cidadania.

A importância do bem-estar subjectivo parece advir de múltiplas razões. Diener, Scollon e Lucas (2003) referem três aspectos que traduzem a relevância do mesmo. O primeiro prende-se com o facto de a investigação ter vindo a reportar resultados que sugerem que o bem-estar subjectivo tem um papel relevante em áreas fundamentais das nossas vidas. A segunda remete para o facto da felicidade e da

satisfação com a vida serem um valor fundamental que é transversal a diversas culturas e países (Diener, 2000). A terceira razão que aduz a relevância do bem-estar subjectivo é o facto de o mesmo ser, como já referimos, um importante indicador da qualidade de vida (Diener & Seligman, 2004). Mais recentemente, Lucas (2008) consolida mais um conjunto de justificações relativas à importância do bem-estar subjectivo. Assim, para o autor, a importância do estudo bem-estar subjectivo advém, para além do facto de o mesmo ser valorizado pela generalidade das pessoas, de o seu estudo poder ajudar a identificar factores que levam ao seu incremento. Uma segunda razão exposta é que o estudo do bem-estar subjectivo pode ajudar a identificar as necessidades humanas básicas, assim, ao ser evidenciado, por exemplo, que relações sociais fortes conduzem a um bem-estar mais elevado, isso pode indicar que os seres humanos têm uma necessidade básica de pertença. A terceira razão invocada é que o seu estudo pode proporcionar *insight* sobre o modo como os sistemas básicos do afecto e da avaliação funcionam, levando ao conhecimento dos processos mediante os quais as pessoas fazem avaliações e julgamentos. Uma última razão referida por Lucas (2008) remete para o facto de os estudos no âmbito do bem-estar subjectivo poderem desvendar o modo como os processos afectivos motivam a acção.

A preponderância do bem-estar subjectivo em aspectos-chave da vida das pessoas é sustentada por inúmeros estudos. Numa revisão de estudos e de meta-análises que incluiu estudos longitudinais em população normal, estudos experimentais em humanos e animais, e estudos naturalísticos ligados à mudança do bem-estar subjectivo e aos seus processos fisiológicos ao longo do tempo, Diener e Chan (2011) sugerem a existência de uma clara influência do bem-estar subjectivo na saúde física e na longevidade, ainda que os processos presentes nessa relação necessitem de um estudo mais aprofundado. Também Wiest, Schüz, Webster e Wurm (2011) encontraram resultados que mostram que, quer a componente cognitiva, quer a componente afectiva do bem-estar subjectivo, têm um efeito diferenciado na mortalidade. Lyubomirsky, King e Diener (2005), numa meta análise longitudinal encontraram diferenças na saúde de indivíduos com alto e baixo bem-estar subjectivo e, paralelamente, encontraram uma relação entre felicidade e sistemas vitais mais fortes e imunes. Numa revisão de cerca de meia centena de estudos em que se testou o poder preditivo, a longo prazo, do bem-estar e do mal-estar na longevidade, foi encontrado um efeito global de .14, quando eram comparados indivíduos com elevado e baixo bem-estar subjectivo (Howell, Kern, & Lyubomirsky, 2007). Os resultados de um estudo longitudinal realizado por Xu e Roberts (2010), com uma larga amostra de 6856 pessoas da população geral, evidenciaram, igualmente, que o afecto positivo, a satisfação com vida e a satisfação com domínios específicos da vida predizem o baixo risco em todas as causas de mortalidade naturais e, igualmente, o baixo risco em causas de mortalidade não naturais. Davidson, Mostofsky e Wang. (2010) sugerem, perante os resultados encontrados numa amostra ao longo de 10 anos, que o afecto positivo é um factor protector em sobreviventes à doença do coração cardiovascular e isquémica.

Para além da saúde física, e no âmbito da “*broaden and build theory*” (Fredrickson, 1998, 2013), são apontados igualmente efeitos positivos do afecto positivo ao nível da atenção (Rowe, Hirsh, & Anderson, 2007), do sucesso nas relações interpessoais (Waugh & Fredrickson, 2006), do alargamento do repertório

comportamental (Fredrickson & Branigan, 2001), da resiliência face à adversidade (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003), do sucesso no trabalho (Diener, Nickerson, Lucas, & Sandvik, 2002), e da abertura a novas experiências (Kahn & Isen, 1993). Fredrickson e Losada (2005) referem ainda que o afecto positivo promove o crescimento pessoal, o altruísmo, o aumento da intuição, a resolução de problemas, o pensamento original e a criatividade.

Ainda relativamente ao afecto positivo, os resultados da meta-análise conduzida por Lyubomirsky et al. (2005) indicam que, em estudos transversais, as emoções e sentimentos positivos apresentam correlações significativas a nível estatístico com o rendimento económico individual, a satisfação profissional, a cidadania organizacional, o envolvimento comunitário, as relações sociais positivas, a amizade e o suporte social, a saúde mental e física. Por sua vez, na referida meta-análise, as pessoas felizes mostraram ter percepções mais positivas sobre si próprias e percepções e atitudes mais positivas relativamente aos outros, maior envolvimento e energia nas actividades, exercendo uma maior atractividade sobre os outros, sendo mais gentis e compassivas e também mais criativas. Os estudos longitudinais, que integraram a mesma meta-análise em menor número, por seu lado, permitem traçar uma relação de causalidade entre a felicidade e o sucesso no trabalho, os rendimentos económicos, recursos pessoais desejáveis, os comportamentos relevantes para a sociabilidade e a actividade, a saúde física e o *coping*. O afecto positivo mostrou também prever o desempenho profissional positivo numa grande variedade de profissões e Lyubomirsky et al. (2005) explicam que isso se deve ao facto de as pessoas que experienciam frequentemente afecto positivo terem maior probabilidade de trabalharem activamente em novas metas, enquanto o experienciam. Adicionalmente, essas pessoas possuem recursos e aptidões que foram construídas em prévias experiências de afecto positivo.

Investigações conduzidas no contexto da premissa do “*happy-productive worker*” (Wright & Cropanzano, 2001, 2004) evidenciaram que os trabalhadores mais felizes, em termos de experiência de emoções positivas, eram mais produtivos que os menos felizes. Zelinski, Murphy e Jekins (2008) encontraram resultados que suportam que o afecto positivo prediz de forma robusta uma elevada produtividade, muito mais que a simples satisfação profissional, tanto quando o afecto positivo é medido como uma característica estável, como quando é medido como um estado transitório.

Recentemente, DeNeve, Diener, Tay e Xuereb (2013), revendo aquilo que são os resultados destes e de outros estudos, sumariaram os benefícios objectivos do bem-estar subjectivo em três áreas fundamentais: saúde e longevidade; rendimento, produtividade e comportamento organizacional; e comportamento individual e social. No âmbito da saúde e da longevidade, os resultados indicam que o bem-estar subjectivo emerge associado à redução da inflamação, a uma melhoria da saúde cardiovascular, a uma diminuição do risco de doença cardíaca, enfarte e susceptibilidade de infecção, à prática de comportamentos saudáveis, a uma maior rapidez na recuperação, a maiores níveis de sobrevivência e a uma maior longevidade. No âmbito da vida das organizações, a revisão de estudos indica que o bem-estar subjectivo está associado ao aumento de produtividade, a melhores avaliações dos supervisores, a maiores níveis de criatividade e de flexibilidade

cognitiva, a rendimentos mais elevados e a um melhor desempenho organizacional. Relativamente ao domínio do comportamento individual e social, indivíduos com elevado bem-estar subjectivo são propensos a adiar gratificações e a perseguirem metas a longo prazo, são menos consumistas e fazem mais poupanças, conseguem ultrapassar melhor a situação de desemprego, assumem menos riscos na utilização do automóvel, apresentam mais comportamentos pró-sociais (voluntariado, donativos) e interessam-se mais por actividades sociais, o que leva a uma maior qualidade e quantidade de interações (DeNeve et al., 2013).

Face a estes resultados, parece-nos que o estudo do bem-estar subjectivo nos professores ganha relevo porque muitos dos aspectos positivos apresentados pelos estudos, sendo de grande importância para as pessoas em geral, são cruciais para a profissão docente. Assim, as influências do bem-estar subjectivo na saúde, nas relações pessoais, no desempenho, nos comportamentos positivos ao nível das organizações, na promoção dos recursos, no altruísmo, nas competências de resolução de problemas, no pensamento original e na criatividade, no alargamento do repertório comportamental adquirem uma relevância efectiva e particular no contexto da acção do professor, na medida em que estes aspectos são decisivos para o desenvolvimento pessoal e profissional do professor e para a qualidade do ensino.

Os estudos relativos aos efeitos positivos do bem-estar subjectivo dos professores são escassos. Por um lado, tem-se privilegiado, sobretudo, os estudos da influência de um domínio particular do bem-estar subjectivo que é a satisfação profissional, por outro, durante muito tempo, os estudos centraram-se na relação de constructos como a exaustão emocional, o mal-estar docente e a depressão dos professores com diversas variáveis, ou seja em dimensões negativas. No entanto, no que concerne à relevância do bem-estar subjectivo para os professores, especificamente na sua componente afectiva, Hargreaves (2005) refere que as emoções estão intrinsecamente ligadas com o trabalho, desenvolvimento e identidade dos professores. Também Day e Lee (2011) consideram que as emoções têm um papel essencial em diversos aspectos da mudança dos professores.

Schimmack (2008) refere que a avaliação do bem-estar subjectivo deve incluir não só o aspecto do julgamento da satisfação global com a vida e a avaliação das experiências afectivas positivas e negativas, mas, igualmente, pode integrar outros aspectos como a satisfação com domínios específicos da vida. Muitos dos estudos no contexto do efeito do bem-estar subjectivo nos professores têm adoptado apenas como medida do construto apenas o domínio específico da satisfação com a vida que é a satisfação profissional, o que dando uma opção reducionista, fez emergir alguns resultados que devem ser abordados. Com efeito, Judge, Bono, Thoresen, & Patton (2001) conduziram uma meta-análise envolvendo 312 amostras ( $N = 54417$ ) onde encontraram uma correlação de .30 entre a satisfação profissional e o desempenho profissional, mas Wrighth e Copranzano (2000) tinham encontrado resultados que sugeriam que o bem-estar subjectivo contribuía para a variância explicada do desempenho profissional ( $r = .32$ ), mais do que a satisfação profissional e as variáveis sociodemográficas, pelo que o bem-estar subjectivo parece explicar mais e para além da satisfação profissional.

Por exemplo, Ostroff (1992) conduziu um estudo, relativo à relação entre satisfação profissional e as atitudes e o desempenho profissional, com uma amostra de 13 808 professores. A satisfação profissional dos docentes mostrou estar correlacionada com a qualidade do desempenho dos professores em diversos aspectos da vida escolar. Assim, e ao nível dos resultados académicos dos alunos, os resultados indicaram correlações de .20 entre a satisfação profissional dos professores e a percentagem de alunos que progrediram, e de .31 entre a referida satisfação e resultados a matemática. Paralelamente, registaram-se correlações negativas entre satisfação profissional e o comportamento indesejáveis dos alunos que variaram entre -.11 (vandalismo) e -.28 (expulsões). Também a satisfação dos alunos aparece correlacionada com a satisfação dos professores, com um índice de .24 entre a satisfação profissional dos professores e a satisfação dos alunos com os professores, e de .44 entre a satisfação profissional dos professores e a satisfação global dos alunos.

Também Wei e Chen (2010) encontraram resultados que suportam que o bem-estar subjectivo dos professores, medido como satisfação profissional, influencia a ligação dos alunos à escola. Num estudo envolvendo 203 professores, Bragger et al. (2005) encontraram resultados que sustentam que a satisfação profissional está positivamente correlacionada com o comportamento de cidadania organizacional, entendido este como um construto multidimensional que integra o altruísmo, a conscienciosidade, a cortesia, as virtudes cívicas e o desportivismo, os quais contribuem para a manutenção e promoção do contexto psicológico e social que suporta a tarefa (Organ, 1997). Wagner e French (2010) encontraram resultados que indicam que a satisfação com o trabalho, por parte dos professores, nomeadamente com o suporte da supervisão, a natureza do próprio trabalho e com as relações entre colegas, é preditora de um interesse intrínseco no desenvolvimento profissional.

Num estudo longitudinal, a satisfação com a vida, componente cognitiva do bem-estar subjectivo, emergiu como o mais forte preditor do desempenho dos professores recém-formados, medido em resultados académicos dos estudantes, comparativamente com outros aspectos positivos como estilo explicativo optimista, a perseverança e paixão relativas a metas a longo termo (Duckworth et al., 2009). Parece que a explicação reside no facto de professores mais satisfeitos com as suas vidas conseguirem um maior envolvimento dos alunos nas actividades, e o seu próprio prazer e entusiasmo se estender aos seus alunos.

O baixo bem-estar dos professores, por sua vez, mostrou estar associado à própria exaustão emocional dos professores, sendo que esta emergiu num outro estudo associada a dificuldades de atenção por parte dos professores (van Linden et al., 2005).

No contexto de um modelo que integra variáveis socio-cognitivas, um estudo com 235 professores conduzido por Lent, Nota, Soresi e Ginevra (2011) evidenciou que a percepção da auto-eficácia nas tarefas estava indirectamente ligada à satisfação profissional através das condições de trabalho, e à satisfação com a vida, através do progresso nas metas.

Após a congregação de uma panóplia de resultados que corroboram que o bem-estar subjectivo influencia, positivamente, áreas cruciais da vida, uma questão que se tem colocado aos investigadores é a necessidade de explicar os processos pelos quais o bem-estar subjectivo exerce a sua influência e essa é uma área de investigação emergente que tem progredido devido aos contributos da própria psicologia e ao estudo dos aspectos biológicos ligados ao bem-estar subjectivo. Da parte da psicologia, o grande contributo tem sido dado pela *broaden build theory* (Fredrickson, 2001, 2004, 2013), já aqui mencionada, com estudos que evidenciam que as emoções positivas ampliam a capacidade cognitiva e a atenção, promovendo o envolvimento em comportamentos e aquisição de aptidões que têm consequências positivas nas diversas áreas da vida (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009; Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson & Losada, 2005; Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer, & Penn, 2010; Kok, et al. 2013). Os estudos no contexto dos processos neurológicos têm suportado estes pressupostos teóricos e estes resultados, pois têm vindo a revelar uma ligação entre o bem-estar subjectivo e a estrutura cerebral. Schmitz, De Rosa e Anderson (2009) evidenciaram também que o afecto pode modificar o processamento neurológico dos estímulos visuais.

### **2.1.2. Bem-estar subjectivo: Uma área de investigação em busca de uma teoria?**

O bem-estar subjectivo é uma abordagem que emergiu sustentada, essencialmente, por estudos empíricos (Lent, 2004). Uma das críticas que lhe é dirigida é, precisamente, a sua fragilidade no que se refere aos alicerces teóricos (Ryff, 1989a). Também Reeves (2009) considera que a investigação na felicidade tem sido sobre-investigada e sub-teorizada.

Como já tivemos ocasião de referir na introdução a este capítulo, esta abordagem do bem-estar é conotada com a tradição filosófica grega do hedonismo que tem como representantes Aristippus, Epicuros, Bentham, Locke e Hobbes (Waterman, 2008). Os filósofos nesta tradição equacionam o bem-estar em termos de um estado emocional positivo que acompanha a satisfação de um desejo e acreditam que o ser humano procura maximizar as suas experiências de prazer e diminuir as suas experiências de dor. O prazer é pois o indicador de medida do que é uma boa vida e é obviamente medido em termos subjectivos, uma vez que é cada pessoa que avalia o prazer que ela mesma experiencia (Henderson & Knight, 2012).

A investigação no domínio do bem-estar subjectivo tem vindo a conhecer grande incremento desde os anos sessenta, progredindo de um interesse focado inicialmente nas variáveis sociodemográficas e na sua relação com a satisfação com a vida para uma ênfase nos processos psicológicos presentes na avaliação subjectiva, ou seja, no modo como os indivíduos vivem e interpretam as suas vidas (Diener et al., 1999).

Uma primeira tentativa de teorização foi proposta por Wilson (1967) que formulou dois pressupostos relativamente ao bem-estar subjectivo. O primeiro defendia que a satisfação de necessidades produzia felicidade, sendo o inverso também verdadeiro. O segundo postulado de Wilson preconizava que o grau de realização pessoal, exigido para produzir satisfação, dependia do grau de adaptação e das aspirações

personais, sendo influenciado, nomeadamente, pelas experiências passadas, pelas comparações com os outros e pelos valores pessoais. Na tentativa de explicar as diferenças individuais no bem-estar subjectivo, este autor tentou identificar as necessidades fundamentais à existência do bem-estar subjectivo e quais os factores externos que o afectam. Tendo em conta os resultados disponíveis à data, concluiu que a felicidade das pessoas está associada à juventude, à saúde, à educação, a uma remuneração elevada, à extroversão, ao optimismo, ao professar de uma religião, ao estado civil de casado, a uma elevada auto-estima e a um trabalho construtivo (Wilson, 1967).

Na história mais recente do bem-estar subjectivo, tem havido dificuldade em consolidar um enquadramento teórico unificador, estando ainda por formular uma teoria do bem-estar subjectivo, com diversos autores a proporem diferentes formas de organização dos enquadramentos teóricos que explicam este construto (Diener et al., 2005; Diener & Ryan, 2009; Durayappah, 2010; Lyubomirski, et al., 2005).

Diener et al., (2005) referem que as teorias que explicam o bem-estar subjectivo se podem categorizar em três grupos: teorias da satisfação de necessidades e metas, teorias do processo ou actividade e teorias das predisposições de personalidade e genéticas.

No grupo das primeiras encontram-se aquelas que explicam o bem-estar subjectivo como consequência da redução de tensão devido à satisfação de necessidades biológicas e psicológicas (Freud, 1930; Maslow, 1954). Por sua vez, as teorias no âmbito das metas defendem que o bem-estar subjectivo é resultado da perseguição de metas que representam um estado ideal ou a realização de um objectivo com valor. Ainda dentro deste primeiro grupo, e muito associadas às teorias das metas, encontra-se a teoria da múltipla discrepância que perfilha que o bem-estar subjectivo resulta do grau de discrepância entre diversos padrões, condições passadas, aspirações, níveis ideais de satisfação, necessidades, metas (Michalos, 1985). A grande discrepância entre o “*self ideal*” (*ideal-self*) e o “*self do dever*” (*ought self*) conduz à experiência de emoções negativas (Higgins, 1987). Em comum, este conjunto de teorias partilha a ideia de que a felicidade é um estado ou fim desejado e é posterior à satisfação de necessidades ou ao alcance de metas.

O enquadramento do bem-estar subjectivo pelas teorias de actividade ou processo distingue-se do anterior, fundamentalmente, na localização temporal do bem-estar subjectivo ou felicidade. A felicidade não é posterior à satisfação de necessidades e ao alcance de metas, mas é antes contingente a esses dois aspectos, ou seja a felicidade decorre do processo e da actividade dos indivíduos quando buscam atingir metas e satisfazer necessidades e não dos resultados alcançados. Little (1999b) considera que existem diferenças substantivas entre o conceito de metas e o conceito constructos de acção pessoal, sugerindo que as metas são o ponto de partida da acção pessoal, mas a acção pessoal vai para além daquilo que é o impacto do comportamento, abrindo portas ao aspecto volicional, “as metas são o culminar da personologia cognitiva; as unidades de construto de acção pessoal são o começo da personologia conativa” (Little, 1999b, p. 517). Esta perspectiva integra a abordagem do projectos pessoais de Little (1983), as preocupações pessoais de Kingler (1977), as tarefas pessoais de Cantor (Cantor & Zirkel, 1990) e os empenhamentos pessoais de Emmons (1986), cujo enquadramento foi por nós abordado com detalhe no

capítulo antecedente. Estas abordagens combinam aspectos de redução da tensão com o prazer da actividade na explicação do bem-estar e partilham a ideia de que as condições do ambiente, onde ocorrem esses processos, podem alterar o bem-estar subjectivo.

Um outro conjunto de teóricos defende que há um grau de estabilidade no bem-estar subjectivo ao longo do tempo, um *set-point*, que não é explicado pelas condições ambientais estáveis e que o bem-estar subjectivo é influenciado pelos traços disposicionais da personalidade e por determinantes genéticos. Ao estudar o bem-estar subjectivo a curto e a longo prazo, os investigadores chegaram à conclusão que, apesar de este ser influenciado pelas circunstâncias e acontecimentos de vida, as pessoas parecem adaptar-se aos mesmos e a regressar a um nível de bem-estar biologicamente determinado (Diener, Sandvik, Seidlitz & Diener, 1993). A explicação para essa estabilidade parece residir na possibilidade de existir uma componente genética no experienciar da felicidade (Lykken & Tellegen 1996; Lykken 1999). Uma revisão de literatura realizada por Nes, Czajkowski e Tambs (2010) traçam algumas implicações a partir dos estudos genéticos do comportamento: os genes garantem estabilidade, enquanto os ambientes garantem mudança pelo que o facto de a felicidade ser altamente hereditária não limita a promoção da mesma; as influências ambientais operam-se indivíduo a indivíduo e não têm impacto comum em todos os elementos da família; um controlo do que é geneticamente herdado é necessário para corrigir os efeitos ambientais nas avaliações psicológicas, pois estas avaliações são enviesadas por factores genéticos que decorrem do facto de os indivíduos escolherem os seus ambientes por razões genéticas. Todavia, um estudo recente (Rietveld et al. 2013) veio refrear a ideia que existiria uma forte contribuição genética no bem-estar subjectivo que explicaria entre 30 e 40% da sua variância. Rietveld et al. (2013) estimaram a hereditariedade específica comum do bem-estar subjectivo e concluíram que, nas escalas de avaliação de um único item, apenas entre 5 e 10% da variância é devida a efeitos genéticos e, depois de serem corrigidos os erros de medição, essa percentagem aumenta, variando entre 12 e 18%.

Neste grupo, encontram-se igualmente as teorias que consideram que o bem-estar subjectivo é influenciado pelos traços disposicionais personalidade, ou seja, as nossas diferenças individuais na forma de pensar, agir e sentir têm efeitos no bem-estar subjectivo. Este conjunto de teorias é conhecido pelas teorias *top-down*. Uma das abordagens mais conhecidas neste contexto é o *“hedonic treadmill model”*, também designada por teoria da adaptação do bem-estar (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978), a qual considera que os acontecimentos positivos e negativos afectam temporariamente o bem-estar subjectivo, mas que as pessoas se adaptam rapidamente e eles passam a ser hedonicamente neutrais. Embora os autores (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, & Diener, 2005) distingam a perspectiva genética e a perspectiva dos traços na influência do bem-estar subjectivo, uma das explicações para a existência dos traços de personalidade, como vimos no capítulo precedente, reside igualmente nos determinantes genéticos, pelo que poderemos especular até que ponto as duas perspectivas não enquadram uma só, em que os aspectos genéticos influenciam as diferenças individuais na personalidade e estas, por si, influenciam o bem-estar subjectivo.

Posteriormente, Diener e Ryan (2009), numa outra proposta de organização dos enquadramentos teóricos do bem-estar subjectivo, sugerem um grupo que integra as teorias evolucionárias. Estes modelos perfilham que o bem-estar subjectivo resulta da satisfação das necessidades humanas ligadas à sobrevivência da espécie. Estas teorias reconhecem valor às emoções negativas, como o medo, a raiva e a ansiedade, pois elas desempenharam um papel importante na reacção às ameaças sentidas pelos ancestrais humanos. Paralelamente, as vantagens adaptativas das emoções positivas têm vindo a ser compreendidas, nomeadamente no contexto da *broaden build theory* (Fredrickson, 1998, 2001, 2004, 2013) já atrás mencionada. Como já referimos, a principal premissa teórica sugere que o afecto positivo propicia confiança para que os indivíduos explorem o seu ambiente, empreendam novas metas e angariem recursos pessoais, pelo que esse mesmo afecto tem vantagens adaptativas que contribuíram para o sucesso evolucionário da espécie humana.

Uma outra perspectiva, relativamente à organização das teorias que explicam o bem-estar, foi sugerida por Lyubomirski, Sheldon e Schkade (2005). Partindo da análise da literatura relativa ao bem-estar, os autores consideraram que, no essencial, a felicidade era determinada por três grupos de factores: o “*set point*”, as circunstâncias da vida e a actividade intencional. O “*set point*” coincide com um dos grupos de teorias sugerido por diversos autores (Kim-Prieto et al., 2005). Considera-se que o bem-estar subjectivo é determinado geneticamente, estável ao longo do tempo, e imune às influências e ao controlo, podendo ser definido como o valor padrão ou linha base de satisfação com a vida de um indivíduo, dentro da amplitude de valores que a pessoa pode apresentar. Inclui ainda, segundo os autores, os traços de personalidade os quais parecem ter bases neurobiológicas e serem fundamentalmente hereditários, mudando pouco ao longo da vida. Para Headey (2010) o “*set point*” é um paradigma de estudo do bem-estar subjectivo que tem subjacente a ideia que o bem-estar subjectivo, apesar de oscilar ao longo do tempo, tende a regressar a uma linha de base que é característica do indivíduo e integra várias teorias, nomeadamente a teoria do nível de adaptação ou “*hedonic treadmill model*” (Brickman & Campbell, 1971), o paradoxo de Easterlin (Easterlin, 1974), a teoria da personalidade (Costa & McCrae, 1980a), a teoria de equilíbrio dinâmico (Headey & Wearing, 1992), a teoria das múltiplas discrepâncias (Michalos, 1985) e a teoria homeostática (Cummins, 1995).

As circunstâncias de vida incluem teorias que explicam o bem-estar subjectivo mediante factores que, sendo acidentais, são relativamente estáveis como a região em que a pessoa reside (e suas características geográficas e culturais), os factores sociodemográficos (idade, género, etnia), a história pessoal e os acontecimentos de vida, e ainda o estado civil, a situação profissional, a segurança no emprego, os rendimentos, a saúde e a religião. Diener (1984) identificou estas variáveis como “*bottom-up*” e grande parte das investigações iniciais foram realizadas neste contexto, procurando identificar as variáveis situacionais que influenciam o bem-estar subjectivo.

A actividade intencional, por sua vez, inclui o conjunto de teorias que explicam o bem-estar focando a variedade de coisas que as pessoas fazem no seu quotidiano, trata-se do conjunto de acções que exigem

esforço para a sua realização, que permitem agir sobre as circunstâncias da vida e que se revestem características cognitivas, afectivas, comportamentais e volicionais, como é o caso dos construtos de acção pessoal a que já aludimos (Little, 2007, 2008). Este grupo acaba por coincidir com as teorias da actividade referidas por Kim-Prieto et al. (2005).

Mais recentemente, Durayappah (2010) categoriza as teorias explicativas do bem-estar subjectivo de modo muito similar. O autor agrupa numa categoria aquilo que denominou de teorias da preferência (*liking*), da necessidade (*needing*) e do desejo (*wanting*); numa segunda categoria a teoria da múltipla discrepância; num terceiro grupo a teoria dos factores *top-down* e *bottom-up*; uma outra categoria diz respeito aos diferentes caminhos para ser feliz, como o prazer, envolvimento e significado; e um último grupo que alberga a teoria da saúde mental como um *continuum* que vai do abatimento (*languishing*) ao florescimento (*flourishing*). A sugestão de Durayappah (2010) é mais discriminativa que as anteriores e tem diversos pontos de contacto com a proposta de categorização de Kim-Prieto et al. (2005) e de Lyubomirski, Sheldon e Schkade (2005). Efectivamente, as teorias da necessidade e do desejo, tal como a teoria da múltipla discrepância, correspondem ao primeiro grupo de teorias na proposta de Kim-Prieto et al. (2005). As teorias *bottom-up* coincidem com as circunstâncias da vida na sugestão de Lyubomirski, Sheldon e Schkade (2005). As teorias *top-down*, que consideram que as características individuais como os traços de personalidade determinam o bem-estar subjectivo, fazem parte tanto da proposta de Kim-Prieto et al. (2005) como da proposta de Lyubomirski, Sheldon e Schkade (2005). Uma das novidades da proposta de Durayappah (2010) está na contemplação do “*liking*” ou a teoria hedónica da felicidade que explica a felicidade como uma maximização do prazer e uma minimização da dor (Peterson et al., 2005). Um outro modelo que não é contemplado nas propostas anteriores é o modelo das orientações para felicidade que presume diversos caminhos para se ser feliz, nomeadamente o prazer e as emoções positivas (uma vida prazerosa/agradável), o compromisso (uma vida comprometida) e o significado (uma vida com significado/propósito, Peterson et al., 2005). O modelo da saúde mental como um *continuum* que vai do abatimento ao florescimento (Keyes, 2002), que propõe uma perspectiva dimensional do bem-estar que vai do mal-estar (com baixo bem-estar subjectivo) ao florescimento (com elevado bem-estar subjectivo), é também uma proposta de enquadramento.

Relativamente à intersecção da abordagem “*set point*” ou “*top-down*” com a abordagem das circunstâncias de vida, estudos longitudinais mais recentes relativos ao efeito dos acontecimentos de vida no bem-estar subjectivo, (Clark, Diener, Georgellis, & Lucas, 2004, 2008; Fujita & Diener 2005; Lucas, 2007) parecem indicar que há acontecimentos e circunstâncias, de tal forma marcantes, que podem alterar o “*set point*” do bem-estar subjectivo. Fujita e Diener (2005) referem alterações na satisfação com a vida num período de 17 anos, sugerindo que o “*set point*” no bem-estar subjectivo pode ser apenas um “*soft set point*”. No entanto, Scollon e Diener (2006) sugerem que as mudanças, em termos de ganhos no nível do bem-estar subjectivo ao longo do tempo, pode ser devida a efeitos de mudanças na personalidade que tende para um aumento de extroversão e uma diminuição do neuroticismo.

Numa meta-análise envolvendo 313 amostras (N = 65 911), Luhmann, Hofmann, Eid e Diener (2012) analisaram o impacto de acontecimentos de vida, como o casamento, o divórcio, a viuvez, o nascimento, o desemprego, o reemprego, a reforma, a deslocalização e a migração na flutuação das duas componentes do bem-estar subjectivo: bem-estar cognitivo e bem-estar afectivo. Os resultados indicaram que os acontecimentos de vida têm uma influência diferenciada nas duas componentes do bem-estar subjectivo, sendo que a maior parte desses acontecimentos influenciam as duas componentes na mesma direcção mas afectam mais negativamente a componente cognitiva do que a afectiva, alguns deles apenas afectam uma dessas componentes. Por exemplo, o nascimento de uma criança apresenta direcções distintas no efeito nas duas componentes ao longo do tempo. Uma possível explicação para esta distinção pode residir no facto das componentes afectivas do bem-estar serem mais influenciadas pelos traços de personalidade e, portanto, mais estáveis e menos atreitas ao impacto dos acontecimentos de vida (Fujita & Diener, 2005).

Bartels e Boomsma (2009), num estudo relativo à etiologia do bem-estar subjectivo, concluíram que mais de metade da variância do bem-estar subjectivo é devida a influências não ambientais, pelo que é possível assumir que cada indivíduo tem um “*set point*” que é, provavelmente, determinado geneticamente, mas os factores ambientais têm igualmente um peso considerável. Os estudos relativos aos efeitos dos genes e das variáveis ambientais no bem-estar subjectivo parecem mostrar que a partilha de ambientes comuns tem algum efeito em comportamentos específicos, enquanto os determinantes genéticos e os factores ambientais não partilhados têm um efeito substancial nos níveis de bem-estar subjectivo que as pessoas reportam.

No mesmo sentido, vão as conclusões de uma revisão relativa ao “*hedonic treadmill model*” realizada por Diener, Lucas e Scollon (2006) que sugerem a alteração de alguns dos pressupostos, nomeadamente: o “*set point*” não é hedonicamente neutro, ele é positivo pois as pessoas adaptam-se; as pessoas variam no “*set point*” porque, parcialmente, eles dependem da personalidade, uma vez que esta tem mostrado estar mais fortemente correlacionada com as variáveis de bem-estar do que as variáveis demográficas; cada pessoa pode ter múltiplos “*set points*” de felicidade ou de bem-estar subjectivo, pois o bem-estar integra diversas facetas independentes que nem sempre se movem na mesma direcção ao longo do tempo; o “*set point*” do bem-estar pode mudar mediante determinadas condições, a investigação tem evidenciado que, nem sempre após o impacto dos acontecimentos, os indivíduos regressam ao mesmo nível de felicidade; há diferenças individuais na forma como as pessoas se adaptam aos acontecimentos, estas são capazes de alterar os “*set points*” de uns e não de outros, e essas diferenças reflectem as características disposicionais mais estáveis e a utilização de diferenciadas estratégias de *coping*. De facto, Gomes, Krings, Bangerten, & Grob (2009) evidenciaram que o efeito da personalidade e dos acontecimentos no bem-estar subjectivo não apresenta o mesmo padrão para todas as idades. Por exemplo, a extroversão é um predictor mais forte do bem-estar subjectivo nos jovens adultos e o efeito do neuroticismo tem mais impacto em adultos mais velhos, ao passo que os acontecimentos de vida negativos são mais fortes nos jovens adultos e nos adultos, comparativamente com os adultos mais velhos.

Estas novas considerações sobre os interfaces entre as disposições individuais mais estáveis, as circunstâncias e acontecimentos de vida têm implicações substantivas não apenas em termos de compreensão mais aprofundada do fenómeno mas, igualmente, no âmbito da incontornável questão pessoa-situação e ao nível da promoção do bem-estar subjectivo. Os estudos recentes relativos ao bem-estar subjectivo têm adoptado abordagens integrativas que ligam a personalidade e a psicologia social, nomeadamente, os estudos dedicados à interacção dos genes com o ambiente na produção do bem-estar subjectivo. Por outro lado, se encaramos o bem-estar subjectivo como algo relativamente estável que, apesar de se alterar devido ao impacto dos acontecimentos e circunstâncias contextuais, tende a regressar a um nível que é determinado por variáveis biológicas ou variáveis no âmbito das disposições estáveis da personalidade, então, a intervenção para a sua promoção carece sentido, porque esse regresso a um nível característico da pessoa é um processo automático. Se, por outro lado, perspectivarmos o bem-estar subjectivo como algo que se pode alterar, cuja multidimensionalidade possibilita diferentes trajectórias e ritmos de mudança, que é singular a cada indivíduo, então ficam as portas abertas para uma intervenção que conduza ao seu incremento. Numa recente revisão de literatura relativa às possibilidades da intervenção conduzir a mudanças nos níveis do bem-estar subjectivo, Rickard e Vella-Brodrick (2014) lançam a hipótese de que essas mudanças serão mais duradouras se os seus efeitos se fizerem sentir ao nível dos substratos biológicos do bem-estar afectando aquilo que determina o seu “*set-point*”, enquanto intervenções com impacto ao nível do bem-estar fenomenológico serão mais difíceis de conservar e poderão estar mais sujeitas às influências do “*hedonic treadmill*”.

Relativamente aos factores que influenciam o bem-estar subjectivo serem universais ou formatados por especificidades culturais, Diener et al., (2003) referem que, possivelmente, o seu nível será refém dos dois tipos de influências. Por um lado, há variáveis como a alimentação, a saúde, o controlo do ambiente e as relações sociais que são necessidades universais que conduzem a desejos e metas que têm impacto no bem-estar subjectivo, no entanto, existem diferenças individuais e culturais ao nível dos valores e das metas que conduzem a preditores distintos do mesmo. Num estudo que integrou 30 países, os resultados suportaram a ideia de que as diferenças no bem-estar subjectivo são largamente influenciadas pelas diferenças de personalidade das populações de cada país (Lynn & Steel, 2006). Por exemplo, os resultados mostraram que o neuroticismo reduz a satisfação com a vida e afecto em todas as nações, mas mais nas nações culturalmente mais introvertidas do que nas nações culturalmente extrovertidas. Uma revisão multinível realizada por Diener, Oishi e Ryan (2013), acerca das diferenças universais e culturais nas causas e estrutura do bem-estar subjectivo, mostrou resultados positivos quanto à possibilidade de o estudo do mesmo nas diversas culturas. Um primeiro aspecto é que as causas para a satisfação com a vida e para o afecto positivo são universalmente diferentes. Relativamente à satisfação com a vida, o dinheiro emerge como uma meta importante em todo o mundo e, nas culturas que não utilizam o dinheiro, a importância do mesmo para a satisfação com a vida está também presente mediante outros elementos o substituem, como a posse de gado na tribo Massai. No que respeita ao afecto positivo e ao afecto negativo, os resultados indicam que estes tendem a ser frequentemente experimentados pelos mesmos indivíduos e o valor das emoções tende a ser comum em diferentes culturas, existindo, no entanto, uma variabilidade intercultural quando à

desejabilidade do seu grau. Uma excepção remete para o perdão que pode ter significados diferente, pois emerge com valências culturalmente diferentes.

No nosso entender, a principal crítica que se pode dirigir a estas tentativas de enquadramento teórico é que, na sua maioria, as teorias convocadas para explicar o bem-estar subjectivo não são específicas, ou seja, são um conjunto de abordagens teóricas que explicam o bem-estar subjectivo subsidiária, e que foram sendo cooptadas à medida que os dados empíricos emergiram.

Apesar de as várias propostas de categorização (Diener et al., 2005; Diener & Ryan, 2009; Durayappah, 2010; Lyubomirski, Sheldon, & Schkade, 2005) contemplarem a influência da personalidade, nenhuma delas sugere uma ligação entre os diversos aspectos de estudo da personalidade, “*havings*”, “*doings*” e “*beings*” a predição do bem-estar subjectivo, embora, como anteriormente foi referido, no âmbito da psicologia da personalidade, tenham surgido modelos teóricos e alguns resultados empíricos que sustentam essa perspectiva (Little, 2007, 2008; Sheldon 2004, 2009). Continua pois por formular uma teoria capaz de organizar os resultados de forma a contar uma história coerente e que ponha em evidência os aspectos do fenómeno que podem e devem ser explicados. As três propostas de organização das teorias que intentam explicar o bem-estar subjectivo têm diversos pontos de contacto mas consagram mais um conjunto de teorias que o explicam de forma diferente e nem sempre concordante. Assim, as tentativas para construir um modelo teórico dedicado especificamente à problemática que integre um conjunto de conceitos e a relação entre esses conceitos, que permita a compreensão fenómeno e oriente a investigação continuam a revelar-se infrutíferas, apesar dos esforços dos investigadores no domínio, tal como tem vindo a ser constatado pelos investigadores da área há vários anos (Diener et al., 2003).

### **2.1.3. O bem-estar subjectivo: Pensar e sentir que a vida corre bem**

O bem-estar subjectivo é definido mais como uma área geral de interesse científico do que como um construto singular e integra componentes dissociáveis como a satisfação com a vida (julgamentos globais sobre a vida), a satisfação com domínios específicos (e.g. satisfação com o trabalho, com família), o afecto positivo (experimentação de emoções e estados de prazer), o afecto negativo (ausência de experimentação de emoções e de estados de desprazer; Diener, 2000; Diener et al., 1999). Veenvhoven (1984, 1997) adopta felicidade global, satisfação com a vida e bem-estar subjectivo como sinónimos e refere que correspondem ao grau em que o indivíduo ajuíza sobre a qualidade da sua vida numa perspectiva globalmente favorável. Diener (1984), numa importante revisão sobre o construto, considera que o bem-estar subjectivo é um estado contínuo de bem-estar psicológico. Mais recentemente, o bem-estar subjectivo é entendido pelo mesmo autor como o “o quanto as pessoas pensam e sentem que a sua vida está a correr bem” (Lucas & Diener, 2008, p. 796).

Apesar de a investigação sugerir que o bem-estar subjectivo é permeável a influências culturais (Diener et al., 2003; Suh & Koo, 2008; Suh & Oishi, 2004) e que o mesmo flutua ao longo da vida (Clark et al., 2004,

2008; Fujita & Diener 2005; Lucas 2007; Lucas et al. 2003; Luhmann et al., 2012), há uma concordância quanto ao facto de o mesmo ser um construto multidimensional que integra quer uma componente cognitiva, quer uma componente afectiva (Diener & Lucas, 1999; Lucas & Diener 2008; Pavot, 2008; Schimmarck, 2008). Lucas e Diener (2008) referem que embora os investigadores se refiram ao bem-estar subjectivo ou à felicidade como um construto unitário não existe uma avaliação única capaz de capturar a sua totalidade.

A componente cognitiva diz respeito às crenças e julgamentos sobre as condições e as circunstâncias da vida como um todo. Consequentemente, a satisfação com a vida (*life satisfaction* – LS) é uma ampla apreciação global, de cariz cognitivo, acerca da nossa vida (Pavot, 2008; Schimmarck, 2008). Por sua vez, a componente afectiva integra emoções e estados de humor que correspondem ao afecto positivo (PA) e ao afecto negativo (NA; Diener & Lucas, 1999; Lucas & Diener 2008; Pavot, 2008). O bem-estar subjectivo traduz-se então num elevado nível de satisfação com a vida e na experiência de afecto positivo elevado por um lado e, por outro, na experiência de um baixo nível de afecto negativo (Deci & Ryan, 2008; Diener et al., 2002). A esse propósito, Diener, Suh e Oishi (1997) esclarecem que se considera que a pessoa tem elevado (bem-estar subjectivo) se ela ou ele experiencia satisfação com a vida e alegria frequentemente, e só raramente experiencia emoções de desprazer como a tristeza e a raiva. O elemento subjectivo radica, como já referimos, no facto de a avaliação ser realizada pelas próprias pessoas e portanto sujeita aos enviesamentos resultantes dos valores, expectativas e experiências prévias singulares e idiossincráticas (Diener et al. 1999).

### **A satisfação com a vida**

A satisfação com a vida é um julgamento cognitivo e consciencioso sobre a própria vida, no qual, os critérios são os da própria pessoa e que esta tem critérios únicos que podem ser mais importantes do que os parâmetros de referência comuns (Pavot & Diener, 1993, 2008). A importância e utilidade dos julgamentos relativos à satisfação com a vida têm sido questionadas. Um dos aspectos que é posto em causa refere-se à pertinência da sua avaliação, ou seja, em que medida a satisfação com a vida suscita informação diferente e para além da que é proporcionada pelas medidas de afecto (Kahneman 1999). No entanto, Lucas et al. 1996, evidenciaram que a satisfação com vida contribui com variância explicada válida que vai para além da que é explicada pelas componentes afectivas do bem-estar subjectivo. Uma outra questão remete para o valor do construto em si mesmo, ou seja, se a experiência de satisfação com a vida tem importância suficiente para ser avaliada (Pavot & Diener, 2008). A este propósito, Pavot e Diener (2008) referem que existe uma extensa evidência que a elevada satisfação com a vida está relacionada com aspectos importantes da vida, nomeadamente, com a saúde mental e física e com as relações sociais positivas.

Relativamente às avaliações dos sujeitos acerca de uma vida feliz, Rojas (2005) defende que a avaliação cognitiva do bem-estar subjectivo necessita de um quadro de referência teórico que facilite a compreensão dos processos de julgamento acerca de uma vida feliz. O autor propõe uma tipologia de referentes conceptuais construída com base numa revisão de ensaios filosóficos relativos à felicidade: estoicismo, virtude, alegria, *carpe diem*, satisfação, utopia, tranquilidade e realização. A investigação levada a cabo pelo

autor indica que as pessoas não têm em mente o mesmo referencial conceptual, quando respondem a uma questão relativa ao bem-estar subjectivo. No entanto, tal como já referimos, a subjectividade é um dos elementos que definem a avaliação deste construto, pelo que objectivar sobre o que se está a ajuizar impede a pessoa de utilizar os seus próprios critérios, o que é uma característica principal da avaliação do bem-estar subjectivo.

Um estudo conduzido por Baird, Lucas e Donnellan (2010), numa amostra de pessoas de nacionalidade alemã e britânica, evidenciou que a satisfação com a vida não tende a diminuir de modo relevante com a idade, registando-se apenas um declínio apreciável nos indivíduos com mais de 70 anos. A amostra britânica mostrou mesmo um aumento considerável no grupo com idades entre os 40 e os 70 anos.

### **O afecto positivo e o afecto negativo**

O afecto positivo e o afecto negativo remetem para estados emocionais experienciados pelos indivíduos. Abordar as emoções implica, necessariamente, realizar uma distinção entre um conjunto de conceitos afins que partilham alguma proximidade, como afecto e humor, que são usados, muitas vezes, indiscriminadamente (Batson, Shaw, & Oleson, 1992). Para Stone (1997), o humor refere-se a estados emocionais mais duradouros, enquanto o afecto se prende com estados emocionais de menor duração, sendo que, conforme a dimensão de temporalidade, encontramos estudos sobre o afecto estado (e.g., estudos sobre o bem-estar subjectivo, as emoções positivas e negativas), sobre o humor (e.g., estudos sobre a ansiedade e a depressão) e o afecto traço (e.g., estudos sobre os factores de personalidade). Izard (1993) menciona que definir emoção é uma tarefa complexa, defendendo que a sua componente experiencial (alegria, raiva, medo) é central, e manifesta-se por uma acção tendencial, um enviesamento das percepções ou um estado de sentimento. O autor refere ainda que as experiências emocionais são activadas por sistemas neuronais, sensório-motores, motivacionais e cognitivos, podendo, no entanto, o sistema neuronal activar as emoções sem a mediação cognitiva. Adicionalmente, Barrett, Mesquita Ochsner e Cross (2007) defendem que as palavras que definem as emoções se referem a representações mentais que são constituídas quer por sentimentos de prazer e desprazer, quer por conceptualizações da emoção socialmente contextualizadas. Damásio (1995) considera que as emoções são fenómenos psicofisiológicos breves com um cariz adaptativo em relação às mudanças do meio, alteram a atenção, activam redes associativas de memória, influenciam as percepções, afectando o processamento de informação, sendo comportamento humano fortemente determinado pelas emoções. Izard (2009) estabelece que as emoções básicas se referem a processos afectivos gerados evolucionariamente pelos antigos sistemas cerebrais para responder a estímulos ecologicamente válidos e integram emoções positivas e emoções negativas. As emoções básicas positivas como o interesse e a alegria são essenciais à sobrevivência, evolução e desenvolvimento, emergindo cedo na ontogénese, estando sujeitas a mudanças desenvolvimentais. As emoções básicas negativas como a tristeza, a raiva, o medo, a repugnância, fazem o seu percurso de forma automática e estereotipada num espaço de tempo mais curto.

### **A estrutura do bem-estar subjectivo**

O modo com estas três componentes, satisfação com a vida, afecto positivo e afecto negativo se integram no bem-estar subjectivo e as relações que estabelecem entre si tem suscitado posições diversas e continua a gerar investigação que tenta sustentar as diferentes posturas teóricas. Por exemplo Veenhoven (2008), apesar de partilhar a ideia da existência de uma componente afectiva e uma componente cognitiva no bem-estar subjectivo ao qual, geralmente, se refere como felicidade, considera que a satisfação com a vida, enquanto julgamento da vida como um todo, integra ela própria duas fontes de informação. Uma informação com características cognitivas que resulta da comparação com os padrões de uma vida boa (contentamento) e uma informação com aspectos afectivos (nível hedónico) sobre o que se sente a maior parte do tempo (Veenhoven, 2008). Esta perspectiva não coincide com a de Diener e colegas que defendem que o bem-estar subjectivo integra três componentes distintas e relativamente independentes (Diener, 1984; Diener & Diener, 1995; Diener et al., 1999; Lucas & Diener, 2008).

Já na década de setenta, Andrews e Withey (1976, p.18) defenderam que as avaliações dos indivíduos sobre as suas vidas incluíam “quer uma avaliação cognitiva, quer algum grau afecto positivo e/ou negativo”. Esta ideia estendeu-se, posteriormente, a outros investigadores e teóricos e manteve-se até aos dias de hoje. Diener (1984), no seu artigo de referência “*Subjective Well-Being*”, considerou que o construto integrava três componentes distintas: a satisfação com a vida, o afecto positivo e o afecto negativo. De então para cá, esse pressuposto tem sido mantido por Diener e colegas ao longo dos anos (Diener & Diener, 1995; Diener & Lucas, 1999; Diener et al., 1999). Mais recentemente, reafirmaram que os julgamentos reflexivos sobre a vida ou os seus domínios e as experiências afectivas proporcionam duas formas distintas de avaliação da vida de cada pessoa (Lucas & Diener, 2008; Diener 2013). Tanto a nível teórico como empírico, tem havido preocupação em esclarecer qual o tipo de relação entre a componente cognitiva e a componente afectiva (PA e NA) do bem-estar subjectivo, bem como o tipo de relação entre o afecto positivo e o afecto negativo, tentando-se formular um modelo estrutural que integrasse as três componentes.

A independência versus interrelação entre a componente cognitiva e a componente afectiva tem suscitado muita discussão. Pavot e Diener (1993) referem que a componente cognitiva e a componente afectiva do bem-estar subjectivo não são completamente independentes pois ambas dependem das avaliações subjectivas das pessoas, mas são relativamente distintas e podem oferecer informação complementar se forem avaliadas separadamente. Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto e Suh (2000) adiantam que a satisfação com a vida e a componente afectiva surgem nos estudos correlacionadas moderadamente e até mesmo a um nível elevado. Por sua vez, Schimmack (2008) refere que a investigação tem indicado uma grande variabilidade na magnitude dessas correlações. Uma possível explicação para esse facto pode residir no aspecto de as correlações entre a componente cognitiva e a componente afectiva reflectirem o peso relativo que as pessoas conferem aos diferentes tipos de informação quando avaliam a satisfação com a vida (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998). Adicionalmente, outros autores referem que a componente cognitiva e a componente afectiva parecem ser influenciadas por factores distintos e diferentemente por

factores comuns (Schimmack, 2006; Schimmack et al., 2002). Por exemplo, Schimmack, Schupp e Wagner (2008) conduziram um estudo que evidenciou que o neuroticismo prediz mais robustamente a componente afectiva do que a componente cognitiva do bem-estar subjectivo, por sua vez, o impacto nesta mesma componente de factores de natureza ambiental, como o desemprego e diferenças regionais acentuadas, é mais forte que o impacto do neuroticismo. Um estudo de Luhmann, Hawkley, Eid e Cacioppo (2012) corroborou a existência de diferenças estruturais entre a componente afectiva e a componente cognitiva do bem-estar subjectivo, parecendo indicar que a componente cognitiva pode ser conceptualizada como as avaliações subjectivas sobre as circunstâncias da vida no global e, por sua vez, a componente afectiva pode ser entendida como a avaliação subjectiva das actividades e acontecimentos ocorridos recentemente.

Bradburn (1969) foi pioneiro na proposta da existência de uma independência estrutural do afecto positivo e do afecto negativo. Todavia, na actualidade, sobre a relação entre as duas espécies de afecto que integram a componente afectiva do bem-estar subjectivo (PA e NA) permanece uma controvérsia relativa à natureza e à estrutura dimensional do afecto (Larsen, McGraw, & Cacioppo, 2001; Barrett & Russell, 1999; Green & Salovey, 1999; Russell & Carroll, 1999; Tellegen, Watson, & Clark, 1999). Existem duas perspectivas relativamente à relação entre a afectividade positiva e a afectividade negativa que excedem os limites do bem-estar subjectivo.

Uma das perspectivas, a abordagem bivariada ou dimensional do afecto, perfilha que o afecto positivo e o afecto negativo são claramente independentes, embora não completamente, ou seja, os indivíduos podem experienciar, simultaneamente, os dois tipos de afecto (Tellegen et al., 1999; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). A segunda perspectiva, a abordagem bipolar ou unidimensional, defende que o afecto positivo e afecto negativo se encontram inversamente relacionados, ou seja, se os indivíduos experienciam afecto positivo não experienciam afecto negativo e vice-versa (Green & Salovey, 1999; Russell & Carroll, 1999). Ambas as abordagens têm suporte empírico sólido. Diversos estudos têm evidenciado a ortogonalidade entre as suas dimensões de afecto (Tellegen et al., 1999; Watson et al., 1988) e outras tantas suportando a unidimensionalidade do mesmo (Green & Salovey, 1999; Russel & Carrol, 1999).

A presente investigação adopta na avaliação da componente afectiva do bem-estar subjectivo um instrumento oriundo da perspectiva bivariada que se alicerça no pressuposto que o afecto positivo e o afecto negativo são produzidos por diferentes processos e evidenciam graus diferentes na relação com outras variáveis (Arthaud-Day, Rode, Mooney, & Near, 2005). Também os investigadores na área do bem-estar subjectivo têm defendido uma medição destas duas componentes afectivas separadamente considerando que sentimentos positivos e afectivos não são pólos opostos, pelo que pode ser inapropriado utilizar um índice que resulte da combinação dos dois estados afectivos (Diener & Lucas, 2008). A investigação tem mostrado relações entre a actividade cerebral, as neuro-hormonas e as características da reactividade emocional (Ashby, Isen, & Turken, 1999; Caccioppo, Berntson, Larsen, Poehlmann, & Ito, 2000; Lane, Reiman, Ahern, Schwartz, & Davidson, 1997). Outros estudos evidenciam que os acontecimentos de vida influenciam de forma diferente, mas não necessariamente inversa, o afecto positivo e o afecto negativo

(van Eck et al., 1996). Num estudo relativo à organização das diferenças individuais no afecto positivo e no afecto negativo, Diener, Smith e Fujita (1995) encontraram resultados que indicam que os dois tipos de afecto não são estritamente ortogonais, mas são separáveis.

Conquanto a relação entre as componentes do bem-estar subjectivo tenha vindo a suscitar considerável investigação ao longo do tempo, a verdade é que não há um consenso acerca do modo como as três componentes do bem-estar subjectivo, LS, PA e NA, podem ser conceptualizadas num modelo estrutural. Busseri, Sadava e Decourville (2007) consideram que, na investigação, encontramos três formas de conceptualizar a relação entre as três componentes: 1) o bem-estar subjectivo como uma medida compósita que combina as três componentes, ou seja, é entendido como um factor de segunda ordem; 2) as três componentes são entendidas como construtos separados; 3) considera-se uma das componentes como se fosse o todo, ou seja, mede-se apenas essa mas descrevem-se os resultados em termos de bem-estar subjectivo.

Num estudo relativo à validade discriminante das medidas de bem-estar, Lucas, Diener e Suh (1996) concluíram que o afecto positivo, o afecto negativo e a satisfação com a vida eram construtos separáveis, sendo que, ao longo de dois anos e utilizando diversos métodos de avaliação, os coeficientes de validade para cada um destes três construtos eram mais fortes que as intercorrelações entre os mesmos. Os resultados de um outro estudo realizado por Arthaud-Day et al. (2005), envolvendo mais de 3000 sujeitos e dados recolhidos ao longo de um período de 10 anos, com o objectivo de testar a validade convergente, a validade discriminante e validade factorial do construto vieram reforçar todas elas. A investigação evidenciou suporte empírico relativamente à individualidade e independência das três componentes do bem-estar subjectivo e relativamente à independência entre a satisfação com a vida e os dois factores de afecto, indiciando a necessidade da avaliação do construto continuar a incluir a dimensão cognitiva e as dimensões afectivas de forma independente. No entanto, um estudo muito recente avaliou o poder preditivo da extroversão, do neuroticismo e do suporte social, o afecto negativo foi equacionado quer como uma componente do bem-estar subjectivo, de acordo com a teoria, quer como variável critério independente (Warner & Rasco, 2014). Os resultados dos vários modelos de equações estruturais indicam que os modelos mais ajustados são os que consideram como o afecto negativo como uma variável separada e dependente.

Concluindo, nas palavras Diener, bem-estar subjectivo é pois “uma reacção avaliativa das pessoas sobre a sua vida, tanto em termos de satisfação com a mesma (avaliações cognitivas), como em termos de afectividade (reacções emocionais estáveis, Diener & Diener, 1995, p. 653) que pode e deve continuar a ser testada.

A investigação na área do bem-estar subjectivo tem englobado diversos aspectos na tentativa de explicar a sua natureza, os factores que o influenciam, a sua estrutura, as diferenças culturais, os mecanismos fisiológicos que lhe estão subjacentes, as suas consequências para a saúde mental e física e em outros domínios da vida, e também com o objectivo de melhorar a sua avaliação, de desenvolver um conjunto de

estratégias capazes de o promover e de realizar estudos de cariz sociológico (Diener, 1984; Diener et al., 1999; Eid & Larsen, 2008; Kahneman et al., 1999). Todos estes tópicos de investigação têm suscitado um extenso conjunto de estudos e outros tantos resultados.

No âmbito da presente investigação, é nossa preocupação compreender como é que diferentes níveis de estudo da personalidade influenciam o bem-estar subjectivo, pelo que o ponto que se segue será dedicado a este tópico.

#### **2.1.4. Personalidade e bem-estar subjectivo**

A relação entre a personalidade e o bem-estar subjectivo tem sido objecto de muita investigação. Diener e Lucas (1999) apresentam algumas explicações para o modo como a personalidade e o bem-estar se relacionam, considerando que essa relação se pode compreender no contexto dos modelos de temperamento, dos modelos de congruência, dos modelos cognitivos, dos modelos das metas e dos modelos da emoção-socialização, e defendendo que todos eles têm suporte empírico. Os primeiros, como referimos, defendem que o efeito das características da personalidade é directo porque há uma forte componente genética e hereditária na personalidade que resulta em diferenças individuais nos níveis de bem-estar subjectivo e das suas componentes (Diener & Lucas, 1999). No contexto destes modelos, destacam-se as teorias da reactividade que defendem que os indivíduos se distinguem na reacção aos estímulos positivos e negativos e as teorias do comportamento que consideram que o temperamento conduz a comportamentos que, por sua vez, conduzem a níveis diferentes de bem-estar. Os modelos de congruência perfilham a ideia que a influência da personalidade pode ser explicada pelo ajustamento entre a pessoa e o ambiente, mais ajustamento reverte a favor de maior bem-estar subjectivo (Diener & Lucas, 1999). Já os modelos cognitivos defendem que a personalidade afecta o modo como processamos a informação e a forma como pensamos, o que explica a relação entre a personalidade e o bem-estar. Por sua vez, segundo os mesmos autores (Diener & Lucas, 1999), os modelos das metas defendem que os traços são insuficientes para proporcionar uma panorâmica global da personalidade e que outros construtos de personalidade são necessários à compreensão da relação entre esta e o bem-estar subjectivo, pois os diferentes tipos de metas, os modos como as pessoas as tentam realizar e o sucesso na sua persecução afectam o bem-estar subjectivo. Por fim, os modelos da emoção-socialização referem que, através do processo de condicionamento clássico da aprendizagem instrumental da imitação, se aprende a modelar os estados afectivos e a expressar os comportamentos em conformidade com as regras culturais, sendo que essa socialização leva a diferenças no afecto (Diener & Lucas, 1999).

A relação entre a personalidade e o bem-estar subjectivo, no que concerne especificamente aos traços disposicionais de personalidade, é um dos tópicos mais bem estabelecidos no âmbito da investigação na área (Diener & Lucas, 1999; Lucas & Diener, 2008; Lucas 2008). A propósito dessa relação, Gilovich e Eibach (2001) referem que a fraca influência das variáveis situacionais e a influência relativamente forte das

variáveis de personalidade no bem-estar subjectivo é um resultado importante e contra-intuitivo que surpreendeu os psicólogos sociais. Lucas e Diener concluem que, após décadas de investigação, o factor mais determinante para o bem-estar subjectivo é a personalidade com cada pessoa nasce: “*the personality with which he or she is born*” (Lucas & Diener, 2008, p. 801). Esta ideia remete, necessariamente, para as influências genéticas e dos traços de personalidade. Os referidos autores consideram que quatro domínios de estudo suportam esta conclusão: uma influência relativamente reduzida das circunstâncias da vida no bem-estar subjectivo; os indícios de que este construto tem uma componente hereditária; a sua relativa estabilidade; e as associações com os traços de personalidade.

Face ao objecto de estudo fundamental da presente investigação, iremos rever de modo mais detalhado as relações da personalidade com o bem-estar subjectivo, não considerando apenas o nível dos traços, mas igualmente observando as associações com as variáveis de personalidade de âmbito cognitivo-motivacional. Efectivamente, a emergência no seio da personalidade do interesse por variáveis de natureza cognitivo-motivacional, como é o caso das metas e da acção pessoal e intencional dos sujeitos, incitou também o estudo da relação destas variáveis com o bem-estar subjectivo. Inicialmente, o estudo da relação entre cada um destes grupos de variáveis e o bem-estar foi realizado de forma autónoma, mas, no virar do século passado começaram a surgir modelos integradores que tentam compreender se os diferentes níveis do estudo da personalidade estão relacionados entre si e se o bem-estar subjectivo reflecte essa relação (Little, 1999b, 2007, 2008; 2011a; 2011b; 2014a; 2014b; Sheldon 2004, 2009). Pavot, Fujita e Diener (1995) consideraram a este propósito que o bem-estar subjectivo é um espaço ideal para abordar a problemática do estudo da coerência da personalidade, pois possibilita a análise das relações entre os diferentes níveis da mesma.

### ***Os traços disposicionais e o bem-estar subjectivo***

Ao longo do tempo, foram-se acumulando evidências que corroboram a influência dos traços disposicionais de personalidade no bem-estar subjectivo. Steel et al. (2008) defendem que a relação entre o bem-estar subjectivo e a personalidade, no âmbito dos traços disposicionais, tem de ser necessariamente forte, suportando essa presunção em quatro premissas: teoricamente, existem fortes ligações entre a personalidade e o bem-estar subjectivo; há uma grande similitude de construtos, essencialmente, entre o neuroticismo e o afecto negativo e a extroversão e o afecto positivo; a investigação relativa aos determinantes genéticos do bem-estar subjectivo sugere que a sua estabilidade é largamente determinada pela personalidade; e as variáveis situacionais mostraram ter apenas uma pequena influência no bem-estar subjectivo, contrariamente ao que inicialmente se esperava.

McCrae & Costa (1991) consideram que explicação para a relação dos traços e domínios de personalidade com o bem-estar subjectivo pode ser sustentada de dois diferentes modos. Uma das explicações é de ordem instrumental e sugere que a relação entre estas variáveis de personalidade e o bem-estar subjectivo é

indirecta, sendo que as nossas características de personalidade mais internas e duradouras actuam seleccionando situações ou filtrando as experiências dos acontecimentos de vida. Por sua vez, a explicação temperamental considera que há uma influência directa das disposições de personalidade no bem-estar e que estas são influenciadas pela hereditariedade.

Como referimos, uma substancial parte da investigação na área do bem-estar subjectivo tem centrado a sua atenção na compreensão da estabilidade do bem-estar subjectivo ao longo do tempo (Fujita & Diener, 2005; Lykken & Tellegen, 1996; Lyubomirski, Sheldon & Schkade, 2005; Tellegen et al., 1988), apontando para um relativo “*set point*” que é perturbado, de forma individualmente distinta, por acontecimentos e circunstâncias da vida (Diener Lucas, & Scollon, 2006 ). Este “*set point*” parece reflectir predisposições e traços de personalidade relativamente estáveis e alguns autores defendem que, no essencial, é determinado geneticamente, tendo raízes neurobiológicas (Lyubomirski, Sheldon, & Schkade, 2005; Lykken & Tellegen, 1996). Weiss, Bates e Luciano (2008), num estudo com uma amostra representativa de 973 pares de gémeos, encontraram resultados que parecem suportar este pressuposto, uma vez que sugerem que o bem-estar subjectivo é explicado pelas influências genéticas do neuroticismo, da extroversão e da conscienciosidade e por um factor genético comum que influencia os cinco domínios da personalidade, no sentido de baixo neuroticismo e de elevadas extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade. Para os autores, o bem-estar subjectivo está ligado à personalidade por genes comuns e a personalidade pode formar uma “reserva afectiva” que tem impacto na manutenção do “*set-point*” e nas suas mudanças ao longo do tempo (Weiss et al., 2008).

Em consonância com os resultados anteriores, estão os resultados de um estudo longitudinal de 17 anos, levado a cabo por Fujita e Diener (2005), que mostrou que os traços de personalidade se apresentam mais estáveis do que a satisfação com a vida, sugerindo que, podendo ambos ser influenciados por factores genéticos, a satisfação com a vida sofre mais a influência dos acontecimentos externos do que os traços de personalidade. Um estudo de painel evidenciou que, apesar das características estáveis da personalidade contribuírem para cerca de 34-38% da variância do bem-estar subjectivo, apenas uma percentagem do mesmo (29-34%) é moderadamente estável ao longo do tempo (Lucas & Donnellan, 2007). Também Kozma (1996) refere que, quando as pessoas são questionadas sobre a satisfação global com a vida e satisfação relativa a diferentes domínios da sua vida, os índices resultantes da avaliação da satisfação em domínios específicos tendem a estar correlacionados e, quando a satisfação global é controlada, essas correlações diminuem substancialmente, o que sustenta igualmente uma influência de um factor de ordem global nos vários domínios da satisfação o qual pode ser proveniente das disposições de personalidade. Uma outra perspectiva é avançada por Heller et al., (2004) que, mediante as associações encontradas numa meta-análise, testaram vários modelos de relação entre os cinco domínios da personalidade, a satisfação global com a vida e a satisfação com diversos domínios da vida. Os resultados obtidos indicam claramente que o neuroticismo, a extroversão, a amabilidade e a conscienciosidade, mas não a abertura à experiência, são preditores da satisfação com a vida global ou em domínios específicos. Adicionalmente, o modelo que pressupõe uma influência da personalidade na satisfação com a vida e uma influência da última na satisfação

com os vários domínios, mas o modelo mais ajustado aos resultados é o que pressupõe que a satisfação nos vários domínios da vida tem um efeito mediador na relação entre a personalidade e a satisfação global com a vida.

Lucas (2008), a propósito dos aspectos que ratificam a influência das disposições mais duradouras no bem-estar subjectivo, conclui que estes radicam essencialmente em três aspectos. O primeiro é relativo à emergência de resultados que indicam a existência de bases biológicas no bem-estar subjectivo que parecem resultar da influência da hereditariedade (Tellegen et al., 1998; Riemann, Angleitner, Borkenau & Eid, 1998; Roysamb, Harris, Magnus, Vitterso, & Tambs, 2002; Stubbe, Posthuma, Boomsma, & De Geus, 2005) e de processos psicofisiológicos específicos por detrás de níveis diferenciados de bem-estar (Canli, 2004; Depue & Morrone-Strupinsky, 2005; LeDoux, 2000; Davidson, 2003, 2004), sendo que estes últimos podem favorecer a compreensão do modo como os genes se ligam às diferenças individuais no bem-estar. Um outro aspecto que parece apontar para influência da personalidade no bem-estar subjectivo é o facto de este se mostrar relativamente estável, podendo essa estabilidade ser explicada, ainda que não unicamente, pela influência da personalidade. Por exemplo, Roberts e Del Vecchio (2000) encontraram resultados que sugerem que os traços de personalidade permanecem estáveis por longos períodos de tempo, acentuando-se essa estabilidade com o decurso da vida. Também Eid e Diener (2004) mostraram que a maior parte da variância do bem-estar subjectivo é explicada pela variância dos traços estáveis e não pelos níveis dos estados afectivos transitórios. Um terceiro aspecto que suporta a relação entre os traços disposicionais e o bem-estar subjectivo são as claras associações entre o bem-estar subjectivo e os traços de personalidade presentes em diversos estudos (Steel et al., 2008).

Relativamente às associações dos traços de personalidade com o bem-estar subjectivo ou com as componentes que o integram, as evidências empíricas foram-se acumulando, podendo estabelecer-se uma relativa padronização em face dos resultados obtidos. Estudos revelaram que as componentes afectivas e a componente cognitiva são diferentemente afectadas pela personalidade (Jovanovic, 2011; Schimmack et al., 2008). Um estudo realizado por Jovanovic (2011) em que os traços de personalidade foram medidos pelo *Zuckerman's Alternative Five Factor Model of Personality Questionnaire* (Zuckerman, Kuhlman, Teta, Joireman, & Kraft, 1993) evidenciou que os traços de personalidade (actividade, sociabilidade, agressão-hostilidade, procura impulsiva de sensação e neuroticismo-ansiedade) influenciam distintamente as componentes cognitiva e afectiva do bem-estar subjectivo.

As duas componentes afectivas do bem-estar subjectivo, afecto positivo e afecto negativo, parecem estar individualmente e preferencialmente relacionadas com duas dimensões da personalidade. Desde que Costa e McCrae (1980b), encontraram resultados que suportam a ligação entre a extroversão e o afecto positivo, e entre o neuroticismo e o afecto negativo, muitos foram os estudos que replicaram essa evidência. Fujita (1991) obteve resultados que suportavam, igualmente, a existência de uma correlação entre o neuroticismo e o afecto negativo. Rusting e Larsen (1997) testaram a predição do neuroticismo e da extroversão no afecto positivo e no afecto negativo e os resultados mostraram que a extroversão influencia o afecto

positivo e o neuroticismo influencia o afecto negativo, indicando, igualmente, que nenhum desses dois tipos de afecto é influenciado pela interacção entre os dois domínios da personalidade. Lucas & Fujita (2000) levaram a efeito uma meta-análise, cujos resultados apontaram para, em média, a correlação entre afecto positivo e extroversão ser da ordem .38, a qual se eleva para .80, se são utilizados modelos e medições diversos. Vittersø & Nilsen (2002) obtiveram resultados que sustentam que o neuroticismo explica uma parte substancialmente maior da variância do bem-estar subjectivo comparativamente com a extroversão e, também aqui, o neuroticismo mostrou influenciar mais o afecto negativo (56% da variância) e a extroversão apresentou a maior e única influência no afecto positivo (26% da variância). Resultados idênticos foram obtidos por Librán (2006) num estudo que evidenciou que o neuroticismo explica 44% da variância do bem-estar subjectivo, enquanto a extroversão contribui apenas para 8% da variância explicada. Todavia, um estudo de Ng (2009) veio aprofundar o conhecimento da relação entre o neuroticismo e as emoções positivas, indicando que a situação pode ser moderadora desta relação pois ela apenas mostra ser negativa em situações de desagradáveis, mostrando ser insignificante em situações de aprazíveis.

Especificamente no que à extroversão diz respeito, Diener, Sandvik, Pavot e Fujita (1991) demonstraram que os extrovertidos tendem, em média, a ser mais felizes, independentemente dos contextos em que se encontram terem ou não características sociais, como por exemplo, viverem sós ou acompanhados, viverem em grande cidades ou em meios rurais, trabalharem ou não em profissões sociais. Lucas e Baird (2004) corroboraram estes resultados mediante seis estudos experimentais e uma meta-análise, ao encontrarem resultados que mostram que as pessoas extrovertidas tendem a ser mais felizes quer em condições de humor neutras, quer em condições de humor positivas. Num estudo recente, observou-se que influência negativa do neuroticismo se faz sentir de modo semelhante em grupos com diferentes idades, enquanto o efeito da extroversão é distinto consoante as idades, sendo directo nos jovens adultos e nos adultos de meia-idade e indirecto nos adultos mais velhos, mediada pela importância das metas intrínsecas (Gomez, Allemand e Groob, 2012).

Segundo Diener et al. (2003), estas correlações tão relevantes sugerem que os traços extroversão e neuroticismo se constituem como as ligações primárias entre a personalidade e o bem-estar subjectivo, e DeNeve (1999) considera que estes dois domínios da personalidade podem ser críticos para o bem-estar subjectivo ou a falta dele. Face a estes resultados e considerações, houve mesmo quem defendesse que a “felicidade é uma coisa chamada extroversão estável!” (Francis, 1999, p. 6).

Gray (1991) tentou elucidar estas ligações apelando a uma explicação assente em processos neurobiológicos, defendendo que o bem-estar subjectivo está ancorado em dois diferentes sistemas neurológicos. Um deles, o sistema de activação comportamental (*behavioral activation system* - BAS) regula o comportamento na presença de recompensas e é medido habitualmente pela extroversão ou emocionalidade positiva. Por outro lado, o sistema de inibição comportamental (*behavioral inhibition system* - BIS) regula o comportamento na presença de punições e está habitualmente ligado ao neuroticismo ou emocionalidade negativa.

Garcia e Erlandsson (2011) mostraram que o neuroticismo e a extroversão têm efeitos distintos na componente afectiva do bem-estar subjectivo, consoante esta é medida em termos de intensidade ou em termos de frequência. Por exemplo, enquanto a extroversão tem um efeito similar em ambos os tipos de medição, o neuroticismo tem um efeito mais elevado se a componente afectiva fosse medida em termos de frequência.

Um estudo levado a efeito por Kämpfe e Mitte (2010) corroborou a relevância do neuroticismo e da extroversão para a componente cognitiva do bem-estar subjectivo. Ao estudarem o efeito de mediadores como a inteligência emocional, a auto-eficácia e a regulação do afecto na relação desses dois domínios da personalidade com a satisfação com a vida, foram obtidos resultados que indicam que os efeitos de mediação são muito pequenos comparativamente com os efeitos directos dos domínios da personalidade.

Ainda relativamente aos efeitos do neuroticismo e da extroversão, um outro aspecto relevante é saber em que medida a influência destes dois domínios da personalidade no bem-estar subjectivo é moderada pela cultura. Schimmack, Oishi, Radhakrishnan, Dzokoto e Stephan (2002), estudando amostras de dois tipos distintos de culturas, culturas mais individualísticas e culturas mais colectivistas, mostraram que a extroversão e o neuroticismo têm uma influência pancultural nas componentes afectivas do bem-estar subjectivo, ao passo que a influência dos mesmos domínios de personalidade na componente cognitiva do bem-estar subjectivo é moderada pela cultura.

Apesar de o neuroticismo e a extroversão surgirem como preditores robustos das componentes afectivas do bem-estar subjectivo, a investigação tem evidenciado que outros domínios de personalidade estão igualmente relacionados com o bem-estar subjectivo globalmente considerado ou com as suas componentes. Uma meta-análise realizada por DeNeve e Cooper (1998), abrangendo um total de 148 estudos, procurou relacionar 137 traços de personalidade com o bem-estar subjectivo. Os resultados apontam para o facto de a personalidade ser preditora da satisfação com a vida e do afecto positivo, aparecendo, no entanto, como um preditor mais fraco do afecto negativo. Encontrou-se uma correlação moderada (.19) entre o conjunto de variáveis de personalidade e o bem-estar subjectivo global.

Relativamente ao modelo dos cinco factores de personalidade (Costa & McCrae, 1992, 2008a, 2008b), a referida meta-análise (DeNeve & Cooper, 1998) remete para valores de correlações moderados entre as cinco dimensões de personalidade e o bem-estar subjectivo, nomeadamente, de: .11 na abertura à experiência; .17 na amabilidade e extroversão; .21 na conscienciosidade; e -.22 no neuroticismo. Apesar de modestos, estes valores corroboram os resultados das outras investigações atrás enunciadas. O neuroticismo aparece como preditor mais forte da satisfação com a vida (em sentido inverso) e do afecto negativo (em sentido positivo), enquanto a extroversão e a amabilidade aparecem como preditores mais robustos do afecto negativo em sentido inverso. A mesma meta-análise mostrou ainda que outros traços como a defesa repressiva, a confiança, o locus de controlo, o desejo de controlo e a resistência apresentavam as melhores correlações, ainda que moderadas, com o bem-estar subjectivo.

Steel et al. (2008), numa meta-análise relativa à relação da personalidade com o bem-estar subjectivo, em que integraram estudos que utilizaram os inventários de personalidade mais usados, nomeadamente, os que estão ligados ao *NEO Personality Inventory Revised* (NEO PI-R – Costa & McCrae, 1992), obtiveram resultados que sugerem que estas relações são bastantes mais robustas do que as encontradas por DeNeve e Cooper (1998). No contexto dos inventários de personalidade NEO, encontraram correlações de .28 entre a extroversão e a satisfação com a vida, de .44 entre a extroversão e o afecto positivo e de -.18 entre a extroversão e o afecto negativo. O neuroticismo apareceu com valores de -.38 na sua relação com a satisfação com a vida, de -.30 na relação com o afecto positivo e de .54 na relação com o afecto negativo. A abertura à experiência apenas apresentou uma correlação estatisticamente significativa de .20 com o afecto positivo. A amabilidade mostrou correlações de .14 com a satisfação com a vida, de .12 com o afecto positivo e de -.20 com o afecto negativo. Também as relações da conscienciosidade com as componentes do bem-estar subjectivo foram significativas ao nível estatístico, .22 com a satisfação com a vida, .12 com o afecto positivo e -.20 com o afecto negativo. Os resultados indicam ainda que as três componentes do bem-estar subjectivo são explicadas de modo diferenciado pelos cinco domínios da personalidade (Steel et al., 2008).

Um outro estudo, relativo às relações dos cinco factores de personalidade e respectivas facetas, e da gratidão com a satisfação com a vida, sugere que os cinco domínios da personalidade, globalmente, à excepção da abertura à experiência, estão correlacionados com a satisfação com a vida, o neuroticismo em sentido negativo e os restantes numa direcção positiva (Wood, Joseph, & Maltby, 2009).

Gutiérrez, Jiménez, Hernandez e Puente (2005) evidenciaram que enquanto o neuroticismo influencia em grande magnitude o afecto negativo e a extroversão tem maior impacto no afecto positivo, a abertura à experiência associa-se tanto ao afecto positivo como ao afecto negativo, corroborando a ideia de McCrae e Costa (1991) de que a abertura à experiência leva as pessoas a experienciar tanto o afecto positivo como o afecto negativo. No entanto, numa investigação em que se estudou especificamente o impacto da abertura à experiência no bem-estar subjectivo (Vittersø, 2004), os resultados sugeriram que este domínio da personalidade não se encontra associado ao bem-estar subjectivo. O estudo indicou que existem diferenças em termos do tipo de experiências afectivas entre indivíduos com elevado bem-estar subjectivo e indivíduos com elevada abertura à experiência, os primeiros experienciam sobretudo afectividade ligada ao prazer, enquanto os segundos experienciam afectividade no âmbito do interesse e desafio.

Um estudo levado a efeito por Hayes e Joseph (2003) revelou que, para além do impacto do neuroticismo e da extroversão no bem-estar subjectivo, a conscienciosidade é, igualmente, um relevante preditor do mesmo. Mais recentemente, uma investigação longitudinal apreciou a relação entre os cinco domínios da personalidade e as três componentes do bem-estar subjectivo numa amostra de 16 367 participantes (Soto, 2014). Os resultados mostram que indivíduos com maiores níveis de extroversão, de conscienciosidade, de amabilidade e com neuroticismo mais reduzido tendem a experienciar afecto positivo mais frequentemente, a ter níveis mais elevados de satisfação com a vida e a experienciar o afecto negativo mais raramente. Por outro lado, o mesmo estudo sustenta que a mudança nos níveis dos diferentes domínios da personalidade

emerge associada a idênticas mudanças no nível do bem-estar. Para além destes resultados que acabam por corroborar resultados anteriormente obtidos, este estudo estabelece efeitos prospectivos na relação entre a personalidade e o bem-estar subjectivo. Assim, pessoas com uma personalidade extrovertidas conscienciosas, amáveis e emocionalmente estáveis tendem a aumentar a sua satisfação com a vida e o seu afecto positivo ao longo do tempo, e a diminuir o seu nível de afecto negativo. No entanto, e ainda dentro de uma abordagem prospectiva, a experiência de levados níveis de bem-estar subjectivo tende a tornar a pessoa mais extrovertida, mais conscienciosa, mais amável e menos instável emocionalmente, parecendo indicar que a causa e o efeito são recíprocos.

Conquanto a conscienciosidade tenha emergido em vários estudos positivamente associada ao bem-estar subjectivo, Boyce, Wood e Brown (2010) encontraram resultados que evidenciam que esse efeito positivo não é transversal a todas as situações, pois, ao fim de três anos em situação de desemprego, indivíduos com elevada conscienciosidade diminuía mais nos seus níveis de satisfação com a vida do que os indivíduos com baixas pontuações naquele traço.

Benet-Martínez e Karakitapoğlu-Aygün (2003) estudaram a influência da cultura individualista e colectivista, no efeito dos cinco factores de personalidade, da auto-estima e a da estima relacional na satisfação com a vida. Um modelo holístico que envolvia, simultaneamente, todas as variáveis mostrou-se ajustado aos dados. O individualismo influencia positivamente a conscienciosidade, a abertura à experiência, a extroversão e, em sentido inverso, o neuroticismo, sendo que a conscienciosidade e a abertura à experiência têm um efeito positivo na satisfação com a vida que é mediado apenas pelo aumento da auto-estima, enquanto o neuroticismo influencia negativamente a satisfação com a vida quer através da diminuição da auto-estima, quer através da diminuição da satisfação com os amigos. O domínio da extroversão, que é influenciado positivamente pela cultura individualista, tem um impacto positivo na satisfação com a vida apenas mediado pelo aumento da satisfação com os amigos. A cultura colectivista influencia somente a amabilidade que, por sua vez, tem um efeito positivo na satisfação com a vida mediado pelo aumento da satisfação com a família.

Os estudos relativos à relação entre a personalidade e o bem-estar subjectivo, dedicados especificamente a professores, são praticamente inexistentes. Efectivamente, o impacto das disposições estáveis de personalidade têm sido estudado num domínio específico da satisfação com a vida que é a satisfação profissional dos professores, ou, então, mediante o impacto das mesmas em construtos que, à partida, são divergentes do bem-estar subjectivo como é o caso da exaustão emocional. Being, Anderson e Maes (1991) encontraram correlações significativas entre o *locus* de controlo interno e a satisfação profissional dos professores. Também Erdogan e Bauer (2005) sugerem que os resultados indicam que uma personalidade proactiva (orientação activa do seu papel, iniciativas para a mudança) emerge associada à satisfação profissional dos docentes, se, concomitantemente, existir um ajustamento pessoa-organização. Seco (2000) encontrou resultados que sugerem que o *locus* de controlo externo prediz negativamente a satisfação

profissional dos professores enquanto a motivação intrínseca e a auto-estima predizem esta variável positivamente.

### ***Facetas dos cinco factores e bem-estar subjectivo***

Grande parte da investigação relativa à relação entre as disposições mais estáveis da personalidade e o bem-estar subjectivo tem focado os cinco domínios da personalidade a um nível global, sendo mais escassos os estudos que se ocuparam das relações entre os traços e o bem-estar a um nível mais detalhado. No modelo dos cinco factores, as facetas de personalidade correspondem a traços de personalidade específicos, situados num nível hierarquicamente inferior aos dos domínios no modelo estrutural da personalidade. Como referimos no capítulo 1, McCrae e Costa (2008a) defendem que, apesar de as facetas se agruparem num factor comum, elas têm especificidades e podem explicar a variância de variáveis de forma mais profunda e diferenciada que os cinco domínios da personalidade. Igualmente, Steel et al. (2008) referem que o estudo das relações da personalidade com o bem-estar subjectivo, ao nível das facetas, pode contribuir de forma muito positiva para o alargamento da compreensão das relações entre a personalidade e o bem-estar subjectivo, pois, no seu entender, as mesmas podem melhorar e ampliar o poder explicativo das disposições mais amplas.

Num estudo conduzido por Harringer (1998), as facetas da extroversão mostraram todas elas estar correlacionadas com a satisfação com a vida a um nível estatisticamente significativo numa amostra global, mas evidenciaram um padrão diferenciado de influência consoante os géneros. As facetas actividade, assertividade, procura de excitação e gregariedade emergiram associadas à satisfação com a vida nos homens, enquanto as facetas assertividade, gregariedade, emoções positivas e acolhimento caloroso apareceram correlacionadas com a satisfação com a vida no grupo mulheres. Schimmack, Oishi, Furr e Funder (2004) encontraram resultados que sugerem que, na predição da satisfação com a vida pelos factores neuroticismo e extroversão e respectivas facetas, a faceta depressão do factor neuroticismo e a faceta emoções positivas do factor extroversão são os preditores mais fortes, explicando mesmo maior percentagem de variância que os factores que as incluem.

No estudo de Wood et al. (2009), as facetas do neuroticismo, exceptuando a impulsividade, mostraram estar inversamente correlacionadas com a satisfação com a vida, as seis facetas da extroversão emergiram positivamente correlacionadas com a componente cognitiva do bem-estar subjectivo, a faceta abertura a sentimentos (factor abertura à experiência), as facetas confiança, altruísmo, sensibilidade (factor amabilidade), bem como as facetas competência, sentido de dever, procura de realização e autodisciplina (factor conscienciosidade) surgiram igualmente positivamente correlacionadas com a satisfação com a vida. O estudo revelou ainda que a gratidão explica variância adicional, após o controlo dos cinco factores de personalidade (9%) e das suas facetas (8%).

Quevedo e Abella (2011) encontraram resultados que sugerem que as facetas explicam uma parte da variância do bem-estar subjectivo significativamente superior face aos cinco factores de personalidade e que o efeito de uma mesma faceta em cada uma das componentes é distinto.

As facetas da abertura à experiência, abertura a ideias e abertura a sentimentos, mostraram contribuir para a satisfação com a vida de pessoas idosas, mais e para além da saúde subjectiva e da satisfação financeira (Stephan, 2009).

Steel et al. (2008) consideram que ao estudar a relação das facetas de personalidade com do bem-estar subjectivo, matematicamente, podem registar-se três tipos de ocorrência: apenas um número reduzido de facetas emergem relacionadas com esse constructo, significando que as restantes são erros adicionais; todas as facetas são significantes e têm o mesmo peso, o que é diferente de todas serem favoráveis; e as facetas, apesar de correlacionadas entre si, podem ter impacto no bem-estar subjectivo em direcções opostas.

### ***Metas, constructos de acção pessoal e o bem-estar subjectivo***

O ressurgimento do interesse pelos constructos de personalidade de natureza mais motivacional tem suscitado também investigação na área da relação das metas, constructos de acção pessoal e de variáveis sócio-cognitivas com o bem-estar subjectivo. As metas, entendidas como representações que as pessoas tentam atingir ou evitar, são unidades de análise flexíveis porque são pessoais e o seu aspecto motivacional reside no facto de os indivíduos estarem comprometidos no seu prosseguimento, podendo, no entanto, ser representadas e manipuladas por parâmetros situacionais.

Nos anos oitenta, Emmons (1986), Little (1983) e Cantor et al. (1987) avançaram que os empenhamentos pessoais, os projectos pessoais e as tarefas de vida reflectiam não apenas a personalidade dos indivíduos mas, igualmente, os seus contextos ambientais, papéis e fases de desenvolvimento e que estes constructos e as suas características se relacionavam com o bem-estar subjectivo.

Os estudos realizados por Emmons (1986) mostraram que as características dos construtos de acção pessoal se correlacionam diferencialmente com as componentes do bem-estar subjectivo. Assim, o afecto positivo está relacionado como esforço exigido e com a realização de empenhamentos pessoais passados, enquanto o afecto negativo se relaciona com a baixa probabilidade de êxito e com a ambivalência pessoal relativamente aos empenhamentos pessoais e com o conflito entre os mesmos (Emmons, 1986; Emmons & King, 1988). Por outro lado, a importância dos empenhamentos pessoais e a sua probabilidade de êxito explicam as diferenças entre os sujeitos ao nível da satisfação com a vida global. Outros estudos mostraram que indivíduos envolvidos em metas pessoais relacionadas com os seus piores medos estavam menos satisfeitos com a suas vidas e mais deprimidos (King, Richards, & Stemmerich, 1998).

Numa revisão de estudos, Emmons (2003) considera a investigação da relação das metas com o bem estar-subjectivo se pode sistematizar em alguns tópicos: estudos relativos ao conteúdo das metas (o quê?);

estudos que se preocupam com as características intrínsecas e extrínsecas das metas; e estudos relativos à orientação da meta (como se perseguem).

Relativamente aos primeiros refere que, no estudo da relação das metas com o bem-estar subjectivo, certos conteúdos das metas têm emergido sistematicamente associados a um nível mais elevado de bem-estar subjectivo, nomeadamente, metas de intimidade (relações pessoais próximas), metas de espiritualidade (orientação para um *self* transcendente) e metas de generatividade (compromisso e preocupação para com as gerações vindouras, Emmons, 2003).

No segundo tópico, características intrínsecas e extrínsecas das metas, sobressaem os estudos no âmbito da *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2001, 2002) que defende que é importante distinguir se as pessoas encetam acções de forma autónoma e voluntária, ou se elas perseguem metas na sequência de demandas impostas externamente. Os autores têm-se preocupado em estudar a relação entre o bem-estar subjectivo e as metas pessoais intrínsecas e extrínsecas, concluindo que as primeiras beneficiam mais o bem-estar subjectivo do que as segundas (Kasser & Ryan, 1996; Sheldon, Ryan, Deci, & Kasser, 2004; Romero, Gómez-Fraguela, & Villar, 2012). Assim, metas intrínsecas como auto-aceitação, afiliação, ajuda à comunidade, estão positivamente correlacionadas com o bem-estar subjectivo, enquanto os desejos materialistas, a atractividade física, o reconhecimento social estão associados a um baixo nível de bem-estar. No entanto, Ingrid, Majda e Dubravka (2009) apontam para o facto da situação financeira poder afectar o efeito das metas extrínsecas e intrínsecas no bem-estar. Investigações em países pobres sugerem que as metas extrínsecas podem não ser negativas para o bem-estar e que o seu efeito no mesmo pode ser mediado pela situação financeira, sendo que as metas intrínsecas são mais positivas para o bem-estar apenas quando as pessoas têm bens materiais suficientes. Por sua vez, resultados proporcionados pela *World Database Happiness* indicam uma ligação positiva entre o crescimento económico dos países e o seu nível de bem-estar subjectivo (Veenhoven & Vergunst, 2012).

O terceiro grupo de estudos tem focado o facto de as metas pessoais, ao serem consideradas em termos de aproximação ou evitamento, estar relacionado com o nível de bem-estar subjectivo. Os resultados parecem mostrar que pessoas, cujas metas pessoais contêm um elevado grau de evitamento, apresentam níveis mais baixos de bem-estar subjectivo (Elliot & Church, 2002; Elliot, Sheldon & Church, 1997). Davidson (1995) tinha já mostrado a existência de um desenvolvimento precoce de assimetria hemisférica cerebral na activação em que a aproximação está baseada no afecto positivo e o evitamento está baseado no afecto negativo. Em dois estudos longitudinais, emergiram também resultados que indicam que o evitamento de metas é antecedente ao evitamento de *coping* e que o último tem o papel de mediador entre o evitamento de metas e a melhoria de níveis de bem-estar subjectivo (Elliot, Thrash, & Murayama, 2011).

O conflito entre as diversas metas perseguidas pelo sujeito parece resultar, igualmente, numa diminuição do bem-estar subjectivo. Os resultados de um estudo recente indicam que as metas influenciam o bem-estar subjectivo não apenas no contexto intra-individual, mas igualmente numa perspectiva inter-individual pois Gere e Schimmack (2013) encontraram resultados que indicam que o conflito entre metas de parceiros

prediz um menor bem-estar subjectivo. Recentemente, um outro estudo procurou compreender a relação entre o conflito entre metas, a perseguição de metas e as componentes do bem-estar subjectivo com uma abordagem multinível (Boudreaux & Ozer, 2013). Os resultados evidenciam que o conflito entre metas não tem relação com a realização das metas, parecendo indicar que o conflito não compromete completamente o sucesso das metas, pois, apesar de as pessoas com maiores níveis de conflito apresentarem menos sucesso na realização das suas metas, as metas que não têm sucesso não são necessariamente as que se encontram em conflito. O estudo evidenciou também que as pessoas que experimentam conflito entre as suas metas tendem a reportar maiores níveis de afecto negativo, enquanto as que experimentam a facilitação entre metas apresentam maiores níveis afecto positivo e de satisfação com a vida (Boudreaux & Ozer, 2013).

Cantor (1994), no âmbito das tarefas de vida, defende que um elevado nível de bem-estar subjectivo está ligado ao desenvolvimento de estratégias de satisfação das necessidades no seio dos constrangimentos criados pelas expectativas culturais e pelas circunstâncias de vida.

Sheldon e Kasser (1998), num estudo longitudinal, encontraram resultados que mostram que o progresso nas metas pessoais está associado a um aumento do bem-estar subjectivo e a baixos sintomas de depressão. Também a consecução das metas tem mostrado, por si só, ser promotora do bem-estar subjectivo (Wiese, 2007). No entanto, recentemente, os resultados Romero et al. (2012) parecem acrescentar uma subtilidade a essa constatação, ao indicarem que o sucesso percebido no alcance de determinadas metas não é sinónimo de bem-estar, apenas o sucesso percebido nas metas intrínsecas afecta positivamente o bem-estar subjectivo.

Num estudo com professores portugueses, Vieira e Jesus (2006) encontraram resultados que apontam para o facto de os professores estarem comprometidos com a meta pessoal de exercerem, exclusivamente, a docência como profissão estar associado a um nível estatisticamente significativo com as três componentes do bem-estar subjectivo.

### **Os projectos pessoais**

De particular interesse para o presente estudo é a análise dos estudos que adoptaram a abordagem dos projectos pessoais no estudo do bem-estar subjectivo. Little (1989,1999b) defende que os projectos pessoais, entendidos como unidades de análise da personalidade, predizem com sucesso o bem-estar subjectivo, tendo desenvolvido um modelo de ecologia social da personalidade, no qual a análise e o desenvolvimento do bem-estar humano são uma preocupação fulcral.

Assim sendo, muita da investigação gerada pela abordagem dos projectos pessoais tem-se ocupado em estabelecer relações entre os vários aspectos suscitados pela Análise dos Projectos Pessoais (PPA; Little, 1983) e o bem-estar. Parece-nos que este tipo de abordagem pode constituir-se como uma importante mais valia na investigação, uma vez que possibilita avaliar de forma integrada tanto os factores *bottom-up* como os factores *top-down*. Brief e colaboradores (1993) referem que a distinção entre as abordagens *bottom-up*

e *top-down* não estão isentas de polémica quando se trata de estudar o papel da personalidade no bem-estar subjectivo. Os autores defendem que as características de personalidade afectam a forma como avaliamos as circunstâncias de vida, assim como as circunstâncias de vida afectam a personalidade, e que esse efeito recíproco influencia as nossas interpretações, influenciando, por sua vez, o bem-estar subjectivo. Ora a abordagem dos projectos pessoais é, como vimos, uma metodologia que utiliza unidades de análise da personalidade contextualmente sensíveis, possibilitando, assim, uma avaliação integrada das influências *bottom-up* e *top-down*. Por outro lado, Little defende também que esta abordagem permite um acesso aos diferentes níveis do estudo da personalidade (*havings, doings* e *beings*), permitindo abrir caminho a um estudo da personalidade numa perspectiva integradora (Little, 2004).

O número de projectos parece estar relacionado com o bem-estar, uma vez que listas de projectos sobrecarregadas pode indiciar incapacidade para priorizar a acção, podendo porém este ser compensado se o indivíduo agrupar os projectos em categorias mais alargadas (McDiarmid, 1990).

No que respeita à relação entre as diversas categorias de projectos e o bem-estar, as evidências empíricas apontam no sentido de que um número elevado de projectos pessoais da categoria intrapessoal aparece associado à afectividade depressiva (Salmela-Aro, 1992; Salmela-Aro & Nurmi, 1996).

Algumas investigações têm procurado compreender a relação das dimensões classificativas/itens dos projectos pessoais, bem como dos factores emergentes das mesmas, com o bem-estar.

O factor significado dos projectos pessoais tem mostrado não ser suficiente para assegurar elevados níveis de bem-estar, o que pode parecer paradoxal (Little, 1999a, 1999b). No entanto as correlações tornam-se mais elevadas se, para além de possuírem significado, os projectos são avaliados como eficazes (Little, 1998). Numa investigação levada a efeito por Omodei e Wearing (1990), o envolvimento nos projectos pessoais mostrou correlações significativas e positivas com o afecto positivo e, inversamente, correlações significativas e negativas com o afecto negativo. Christiansen (2000), num estudo com objectivo de avaliar o valor preditivo da identidade dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo, apenas encontrou a auto-expressão como um preditor significativo do mesmo. Um estudo realizado por Pychyl e Little (1998) revelou que o significado dos projectos pessoais predizia mesmo negativamente a satisfação com a vida, a componente cognitiva do bem-estar subjectivo.

O factor estrutura/eficácia e as dimensões que o integram têm-se revelado como bons preditores do bem-estar (Christiansen et al., 1999; Little, 1989; Salmela-Aro & Nurmi, 1996; Wilson, 1990; Yetim, 1993). Brunstein (1993), num estudo longitudinal relativo à predição das dimensões compromisso, acessibilidade e progresso dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo, obteve resultados que remetem para o facto de as três dimensões terem um importante papel preditivo no bem-estar subjectivo. O estudo mostrou que é a interacção entre o compromisso com as metas e a acessibilidade às metas que explica uma parte significativa da variância observada. O compromisso surge, assim, como um moderador das diferenças na acessibilidade às metas pessoais, explicando desta forma mudanças no bem-estar subjectivo, mais do que

um preditor em si mesmo. Quanto à dimensão progresso, o estudo mostrou que este é um mediador do efeito da interacção entre compromisso e acessibilidade no bem-estar subjectivo. Por outro lado, os resultados apoiam a ideia de que o progresso percebido relativo às metas pessoais actua na mudança do bem-estar. A dimensão controlo também tem mostrado estar significativamente relacionada com o bem-estar (Little, 1989; Wilson, 1990).

Alguma elucidação sobre as relações entre os factores significado e eficácia e o bem-estar foi conseguida por um estudo levado a efeito por McGregor e Little (1998) com o objectivo de compreender as funções instrumentais e simbólicas dos projectos pessoais. Os autores procuraram observar de que forma a eficácia (função instrumental) e a integridade (função simbólica) se relacionavam com a felicidade (definida em termos de afecto negativo, afecto positivo e satisfação com a vida) e com o significado, (definido como crescimento pessoal, propósito de vida, generatividade, qualidade de relações, e autonomia), ou seja, com os indicadores do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico, no contexto deste trabalho. Os resultados mostraram que a eficácia é um melhor preditor da felicidade/bem-estar subjectivo, enquanto a integridade prediz melhor o significado/bem-estar psicológico, ou seja ambos predizem o bem-estar, mas duas espécies diferentes de bem-estar. Por outro lado, Sheldon e Elliot (1998) encontraram resultados que demonstram que é a eficácia o melhor preditor do bem-estar, mas que essa predição é mais efectiva se esses projectos pessoais forem avaliados como autónomos, no sentido de nascerem da iniciativa própria e não da imposição de outrem. Parece pois que o significado exerce um efeito moderador na eficácia (Little, 1999a, 1999b).

Little (1999a) refere que a partilha é responsável por níveis elevados de bem-estar. Um estudo sobre a relação entre os *Big Five* e os projectos pessoais revelou que os extrovertidos são capazes de dar visibilidade aos seus projectos, enquanto nos introvertidos essa visibilidade se restringe a um círculo de pessoas mais íntimas (Little et al., 1992). Morales e Sánchez-López (2001), numa investigação que pretendia avaliar a predição das variáveis de personalidade (projectos pessoais e estilos de personalidade) na satisfação com a vida, obtiveram resultados que apontam para o facto do apoio aos projectos pessoais (neste caso apoio familiar) ser, de entre todas as dimensões de avaliação dos projectos pessoais e estilos de personalidade, o melhor preditor da satisfação com a vida.

No que diz respeito aos factores ligados à afectividade relativa aos projectos pessoais, só muito recentemente se introduziram dimensões que conduziram à emergência de dois factores: afecto negativo (tristeza, zanga, culpa, stress, ...) e afecto positivo (alegria, amor, esperança...). Os dados normativos relativamente às relações entre estes dois factores e o bem-estar são muito incipientes (Little & Chambers, 2004). No entanto, o stress e a dificuldade, dentro do âmbito do afecto negativo, mostraram, em investigações mais antigas, estarem negativamente correlacionadas com a satisfação com a vida (Little, 1988). Por sua vez, Christiansen e colaboradores (1999) mostraram que o factor *stress* era um forte preditor do bem-estar subjectivo, em sentido negativo. Makinen e Pychyl (2001) estudaram o valor preditivo de seis dimensões do stress na satisfação com a vida, em jovens e adultos, apenas a dimensão desafio e

dificuldades económicas explicaram 25% da variância da satisfação com a vida. Uma investigação levada a efeito por Jackson et al. (2002) revelou, igualmente, que a percepção de tensão (stress, aumento de dificuldade, desafio) aparece como preditor negativo do optimismo, enquanto as percepções de domínio (controlo, progresso, adequação temporal) emergiram como bons preditores do optimismo. A dimensão dificuldade surgiu igualmente com um preditor negativo da satisfação com a vida na investigação já referida, levada a cabo por Morales e Sánchez-López (2001).

### ***Traços disposicionais, projectos pessoais e bem-estar subjectivo***

A investigação relativa à compreensão da influência da interacção entre o “*havings*” e o “*doings*” no bem-estar subjectivo é relativamente escassa.

Num estudo longitudinal que examinou a relação entre traços disposicionais e metas (Lüdtke, Trautwein, & Huseman, 2009), os resultados apontam para uma relação entre a personalidade e a importância atribuída a diversas metas no âmbito da comunidade, da saúde, das relações pessoais, do crescimento pessoal e do prazer. O estudo revelou ainda que existia um efeito apriorístico dos traços na importância das metas, mas a importância das últimas não tinha qualquer efeito nos traços, *à priori*. Por sua vez, em outro estudo, as mudanças na atribuição de importância às metas ao longo de um período de quatro anos emergiu relacionada com mudanças nos traços de personalidade (Roberts, O’Donnell, & Robins, 2004).

Só muito recentemente se começaram a testar modelos para explorar os efeitos simultâneos de traços de personalidade e metas. Algumas investigações levadas a cabo parecem indicar que a concordância entre traços e metas pode ter implicações positivas no bem-estar subjectivo (Brunstein, Schultheiss, & Grässman, 1998; Diener & Fujita, 1995; Sheldon 2002, 2007; Sheldon & Kasser, 1998). Um estudo procurou explicar em que medida as metas explicam variância que vai para além do efeito dos traços de personalidade (Haslam, Whelan, & Bastian, 2009). Os resultados evidenciam que os traços estão mais fortemente associados ao bem-estar subjectivo que as metas, e que o efeito destas é mediado pelo efeito dos traços. Contrariamente, quando são adoptadas as metas como mediadores, o seu efeito de mediação é pouco relevante e a influência directa dos traços mantém-se substantiva. Também Headey (2008) encontrou resultados que indicam que a elevada extroversão e o baixo neuroticismo explicam a maior parte da satisfação com a vida, mas as metas de vida têm igualmente um papel não desprezível nessa mesma satisfação. No entanto, os resultados obtidos por Romero et al. (2009) sugerem que, apesar dos traços disposicionais explicarem uma substancial parte da variância do bem-estar subjectivo comparativamente às metas, as mesmas também explicam significativamente uma parte do bem-estar subjectivo depois de serem controlados os efeitos dos traços. Gómez-Fraguela, Allemande, e Grob (2012) exploraram a influência simultânea do neuroticismo, da extroversão e das metas no bem-estar subjectivo em grupos com diferentes idades: jovens, adultos de meia-idade e adultos idosos. O neuroticismo emergiu negativamente associado ao bem-estar subjectivo nos três grupos. Por sua vez, a extroversão mostrou estar associada ao bem-estar subjectivo do grupo dos jovens e do grupo de adultos de meia-idade, mas, no caso do grupo de adultos idosos, a extroversão apenas mostrou ter um efeito indirecto no bem-estar subjectivo através da importância das metas intrínsecas. A importância

das metas intrínsecas revelou estar relacionada com o bem-estar subjectivo dos jovens e dos adultos idosos, mas não com o dos adultos de meia-idade. Um estudo conduzido por Kämpfe e Mitte (2010) tentou perceber se variáveis ligadas à regulação emocional se constituíam como mediadores da relação do neuroticismo e de extroversão com o bem-estar subjectivo. Os resultados indicam que estes dois traços disposicionais têm um substantivo efeito directo no bem-estar subjectivo, explicando 66% da variância do mesmo, enquanto o efeito mediador das variáveis de regulação emocional não foi relevante.

No que respeita especificamente à interacção entre as variáveis traço e os projectos pessoais na predição do bem-estar subjectivo, as investigações, embora escassas, têm vindo a corroborar alguns dos aspectos do modelo de ecologia social de Little. Por exemplo, Little Lecci e Watkinson (1992) estabeleceram ligações entre os cinco domínios da personalidade do modelo *Big Five* e o conteúdo e a avaliação dos projectos pessoais. Por sua vez, McGregor et al. (2006) encontraram resultados que suportam que a harmonia entre traços sociais (extroversão, a amabilidade e as pontuações da conscienciosidade invertidas) e projectos pessoais sociais (relativos a temas sociais) está associada à felicidade global, um construto idêntico ao bem-estar subjectivo. Adicionalmente, o mesmo estudo, indicou que a compatibilidade entre traços e projectos pessoais sociais prediz a manejabilidade e o sentimento de prazer nos projectos pessoais, os quais, por sua vez, predizem a felicidade global.

Concluindo, as investigações dirigidas ao estudo da influência da personalidade no bem-estar subjectivo, bem como a literatura desenvolvida por teóricos de uma e outra área, tem vindo a sustentar a relação entre as variáveis de personalidade e o bem-estar subjectivo. Algumas investigações têm tentado ir mais longe e estabelecer o valor preditivo da personalidade na felicidade das pessoas. Os resultados evidenciam que, efectivamente, a personalidade se constitui como um preditor tanto quando utilizamos como unidades de análise os traços, como quando adoptamos os construtos de acção pessoal. Traços como a extroversão e o neuroticismo têm surgido correlacionados com alguma preponderância com o afecto positivo e o afecto negativo, respectivamente. Os restantes traços do modelo *Big Five*, a par outros traços de personalidade, têm mostrado, igualmente, estar correlacionados com o bem-estar subjectivo. No que diz respeito aos construtos de acção pessoal, parece também existirem correlações positivas entre várias características destes construtos e o bem-estar subjectivo. Dos estudos empreendidos com a abordagem dos projectos pessoais, enquadrados no contexto das unidades de constructo de acção pessoal, surgem resultados que parecem corroborar o pressuposto teórico que refere que a persecução de projectos pessoais, significantes, eficazes e socialmente sustentados está positivamente correlacionada com o bem-estar subjectivo. Mais recentemente, a tentativa de compreender o modo como diferentes níveis de estudo da personalidade interagem na produção do bem-estar subjectivo têm apresentado resultados promissores, indicando a necessidade de alargar e aprofundar este tópico de investigação no contexto do modelo socio-ecológico de Little.

## Apreciação crítica

O bem-estar subjectivo é, no âmbito da psicologia positiva, um dos construtos que mais tem despoletado investigação, seja numa perspectiva mais psicológica, seja numa vertente mais sociológica. Clark et al. (2008) referem que, por semana, são publicados em média mais que um artigo relativo a este tópico de investigação. Efectivamente, a compreensão do modo como as pessoas avaliam subjectivamente as suas vidas, mediante os julgamentos relativos à satisfação sobre a vida e as apreciações das reacções emocionais positivas e/ou negativas, o entendimento dos factores que influenciam o bem-estar subjectivo e as consequências do mesmo na vida das pessoas têm mobilizado um grande número de teóricos e investigadores na área da psicologia. Paralelamente, numa perspectiva mais sociológica, o bem-estar subjectivo é encarado como um indicador da qualidade de vida, como resultado de sistemas sociais e como uma variável que interfere no funcionamento dos mesmos.

Apesar de ser um campo com muita actividade empírica, até ao momento, como constatámos, não se conseguiu construir um enquadramento teórico exclusivo do bem-estar subjectivo e que, como resultado desse facto, os investigadores têm-se socorrido de várias teorias para explicar tanto os factores como os processos envolvidos no fenómeno. Este facto é assumido, pelos autores e estudiosos do bem-estar subjectivo, como uma das fragilidades deste campo de estudo e é o alvo principal das críticas endereçadas ao domínio. Efectivamente, o conhecimento relativo ao bem-estar subjectivo tem na sua génese uma acumulação de evidências empíricas, ou seja, tem privilegiado uma abordagem indutiva (Hayes, 2000), estando ainda por formular uma teoria enquadradora do fenómeno. É precisamente para colmatar esta fraqueza que Ryff (1989a) propôs, na década de oitenta, uma outra conceptualização de bem-estar, que será objecto de reflexão no ponto que se segue. Uma outra crítica ao bem-estar subjectivo é dirigida precisamente à sua característica subjectiva. Veenhoven (2010b) argumenta a felicidade tem como indicador a satisfação com a vida como um todo e não é dependente da inferência de experiências afectivas irracionais, ou seja, a felicidade não é relativa, mas sim objectiva, decorrente desta premissa, o autor defende que ela pode ser promovida.

Parece-nos que modelo de ecologia social de Little, apesar de oriundo da psicologia da personalidade, tem como objectivo crucial explicar o fenómeno do bem-estar e incluiu num todo organizado diversas componentes conceptuais relativas a variáveis pessoais, como os aspectos genéticos e de personalidade e outros com características igualmente estáveis, variáveis contextuais ao nível micro, meso e macro condições ambientais e aos acontecimentos de vida, variáveis construtos de acção pessoal, ligados à acção intencional, como é o caso dos projectos pessoais, os quais abrangem desde os desejos e as metas até actos que permitem a sua concretização. Em suma, os diversos aspectos das teorias propostas para explicar o bem-estar a que aludimos atrás são passíveis de ser inseridas neste modelo porque é um modelo holístico. O modelo sugere ainda relações entre as suas diversas componentes e possui componentes conceptuais dinâmicas de pendor exclusivamente interaccional, ou seja, componentes que existem em resultado da interacção de outras componentes do modelo. Sobretudo, o modelo tem uma proposição essencial que é

que o bem-estar humano é contingente à persecução sustentável de projectos pessoais fundamentais, o modelo “conta uma história” concebe um elo de ligação entre todos estes elementos conceptuais e isso é primordial para o estabelecimento de um enquadramento teórico.



## 2.2. Bem-estar psicológico: O ser humano em busca da perfectibilidade

*“Se a felicidade é actividade conforme à virtude, será razoável que ela esteja também em concordância com a mais alta virtude; e essa será a do que existe de melhor em nós.” (Ética a Nicómaco, Aristóteles, X. 7, 1177 a 15)*

*“If you deliberately plan to be less than you are capable of being, then I warn you that you’ll be unhappy for the rest of your life.” (Maslow, 1967).*

A felicidade entendida sobre um prisma exclusivamente hedónico foi sempre rodeada de algum criticismo. No âmbito da filosofia, Annas (2004) tem vindo a criticar a perspectiva hedónica de felicidade por considerar que a mesma remete para um estado que resulta da satisfação dos desejos pessoais e defende que a felicidade tem uma associação fundamental com a vida da pessoa como um todo, pois a felicidade é uma realização e resulta da concretização de metas aninhadas sucessivamente umas nas outras, proporcionando, dessa forma, propósito e unidade à vida das pessoas. Em consequência de críticas dessa natureza, várias tentativas de superação das limitações do conceito de felicidade enquanto estado subjectivo emergiram, partilhando entre elas a rejeição de conceptualização bem-estar humano numa mera perspectiva hedónica e fazendo radicar na *eudaimónia* formulada por Aristóteles a principal fundamentação das suas concepções (Keyes, 1998; Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989a, 1989b, 2014; Ryff & Keyes, 1995; Waterman, 1993, 2008).

A *eudaimónia* é uma ética que postula que as pessoas devem viver de acordo com o seu *daimon*, ou seja, de acordo com o seu verdadeiro eu, e possuir um empenhamento na virtude, considerando que felicidade puramente hedónica torna os seres humanos escravos dos seus desejos. O cerne da doutrina aristotélica - a felicidade do homem - não se traduz na obtenção ou posse do que quer que seja mas antes em estar activo, sendo a felicidade concebida como uma actividade de acordo com a virtude e a excelência (Martins, 1994). O filósofo grego defendia igualmente que o desenvolvimento das potencialidades de cada um, na

perseguição de metas complexas e com significado, era uma das características de uma boa vida (Keyes & Annas, 2009).

Da transposição destas ideias filosóficas de felicidade para a psicologia emanaram diversos modelos de bem-estar que partilham entre si a perspectiva de felicidade como um processo em curso, ao invés de um estado, e realçam a importância das metas pessoais e da construção de significado, em detrimento do prazer e do divertimento, na concretização de uma vida boa (Delle Fave et al., 2011). Neste contexto, Ryff (1989a) formula o modelo do bem-estar psicológico (*Psychological Well-Being* – PWB); Waterman (1993) enuncia o conceito de “*personal expressiveness*”; Ryan e Deci (2000) formulam a *Self-Determination Theory*; e Keyes (1998) estende o modelo de Ryff ao contexto social, formulando o bem-estar social (*Social Well-Being*). Efectivamente, este conjunto de autores equacionam se o bem-estar subjectivo é uma forma legítima, ou a única forma legítima, de bem-estar e partilham entre si a ideia de que o bem-estar não é só um resultado ou um estado final, mas um processo de consumação ou realização da nossa verdadeira natureza (Deci & Ryan, 2008). Ryff formula uma abordagem multidimensional do bem-estar entendendo que este é “a busca da perfeição e representa a realização do nosso verdadeiro potencial” (Ryff, 1995, p. 100). Waterman (1993) estabelece que o bem-estar, numa perspectiva eudaimónica, implica que as actividades desenvolvidas pelas pessoas nas suas vidas sejam congruentes com os seus valores e que exista um comprometimento amplo ou completo com essas mesmas actividades, formulando o conceito de *personal expressiveness*. Por sua vez, os autores da *Self-Determination Theory* entendem que é da satisfação das necessidades psicológicas de autonomia, competência e relacionamento que resulta o crescimento psicológico, a integridade e o bem-estar e que a satisfação dessas necessidades constitui uma meta na vida humana, explicando por isso muitos dos significados e dos propósitos subjacentes à acção das pessoas (Deci & Ryan, 2000).

No contexto do presente trabalho, iremos reflectir sobre o modelo de bem-estar eudaimónico proposto por Ryff (Ryff, 1989a, Ryff & Keyes, 1995). Para Ryff, a saúde mental ou o funcionamento psicológico positivo não podem ser desligados da filosofia (Ryff & Singer, 1998). Uma das críticas endereçadas pela autora a construtos psicológicos positivos pré-existentes como a satisfação com a vida, o ânimo, a felicidade e a auto-estima é, precisamente, estarem muito debilmente articulados com formulações conceptuais e filosóficas do bem-estar (Ryff & Singer, 1998). Considerando que as medidas de bem-estar subjectivo enfermavam de algumas lacunas, entre as quais se encontravam a ausência de quadros de referência teóricos, a falta de perspectiva de desenvolvimento ao longo da vida adulta, a ausência de uma perspectiva relativista e também um certo negativismo contido nessas concepções de bem-estar, C. Ryff propõe um novo modelo de bem-estar enraizado no conceito de ética da filosofia aristotélica e procura organizar diversos contributos de diferentes teorias psicológicas num quadro teoricamente inteligível e empiricamente testável, no âmbito de uma teoria do florescimento humano ao longo da vida, que integra seis dimensões auto-descritoras (Ryff, 1989a, 1989b, 2014; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008): *aceitação de si* (uma atitude positiva para com o *self* e para com a sua vida passada); *autonomia* (auto-regulação e independência); *domínio do meio* (competência para gerir o ambiente e as actividades

externas); *crescimento pessoal* (um sentido de aperfeiçoamento e de expansão ao longo do tempo); *objectivos de vida* (uma crença no significado da nossa vida presente e passada) e *relações positivas com outros* (relações próximas, abertas e confiantes com outros).

Tal como o bem-estar subjectivo, o bem-estar psicológico é susceptível de integrar o conjunto de variáveis que traduzem a qualidade de vida no modelo de ecologia social proposto por Little (1983, 2007, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b) que adoptámos na presente investigação. Concomitantemente, revisões de literatura recentes, têm realçado a importância de realizar uma abordagem do bem-estar inclusiva, ou seja, que integre aspectos hedónicos e aspectos eudaimónicos, uma vez que as investigações sugerem uma irreduzibilidade de um tipo de bem-estar ao outro, defendendo que cada um contempla características diferentes e relevantes do bem-estar (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick & Wissing, 2011; Delle Fave et al., 2011; Herdenson & Knigth, 2012; Huta, 2013a, 2013b, 2013c; Huta & Ryan, 2010; Huta, & Waterman, 2013).

Ao incluirmos o bem-estar psicológico como variável na nossa investigação, guiou-nos o propósito de responder a esse desafio, procurando compreender como é que as variáveis de personalidade, traços e projectos pessoais, estabelecem relação com ambos âmbitos os tipos de bem-estar numa tentativa de uma abordagem holística do mesmo.

### **2.2.1. A importância do bem-estar psicológico**

Ryff considera que a grande expansão desta área de estudo, na investigação e na prática clínica, parece advir do facto dos indicadores fenomenológicos do bem-estar psicológico capturarem os aspectos nucleares do que significa a humanidade da pessoa, ou seja, esforçar-se, ser proactivo, dar sentido e perseguir aquilo que há de melhor dentro de nós (Ryff, 2014).

Um dos aspectos que mais tem abonado em favor da relevância do bem-estar psicológico é o facto de este ter sido, sucessivamente, integrado no contexto da saúde. Logo na sua formulação, Ryff considerou-o como um critério para uma saúde mental positiva. Efectivamente, Ryff, ao conceber o conceito de bem-estar psicológico (Ryff, 1989a), procurou alicerçá-lo na conjugação de diversos enquadramentos teóricos no contexto da saúde mental positiva e do funcionamento psicológico positivo. De então para cá, o bem-estar psicológico tem sido sempre conotado pelos investigadores da área como um aspecto fulcral da saúde mental (Ryff & Singer, 1998). Mais recentemente, a investigação na área tem ampliado o espectro do estudo da relação entre o bem-estar psicológico com a saúde para além da saúde mental, estendendo-o à saúde física (Ryff, 2014).

A saúde mental constitui uma grande preocupação para as organizações internacionais e para os Estados em consequência do impacto social e económico desta na vida da pessoa, da família e da sociedade. Em todo o mundo, existe uma enorme prevalência das doenças mentais, estimando-se que cerca de 450 milhões de pessoas em todo o planeta vivam com algum tipo de perturbação mental ou de comportamento (WHO,

2003). Ao nível da União Europeia, um relatório recente veio evidenciar um aumento das faltas ao trabalho por motivo de doença psiquiátrica e psicológica, levando a uma elevação da despesa no tratamentos deste tipo de doenças (Kuhn, 2010). Portugal não se demarca positivamente desta situação e dados recentes, relativos ao primeiro estudo da prevalência da saúde mental, colocam o nosso país em primeiro lugar entre os oito países europeus analisados, apresentando um valor de 22.9% (DGS, 2013). A Organização Mundial de Saúde estima que a doença mental tenha custos entre três e quatro por cento do produto interno bruto nos países desenvolvidos e que a contabilização da não produtividade dos indivíduos com doença mental, em conjunto com os gastos no seu tratamento, ascenda a vários biliões de dólares anualmente (WHO, 2003).

Keyes (2007) refere que a ausência de doença mental não é sinónimo de saúde mental defendendo que doença mental e saúde mental não podem ser considerados como um *continuum*, pois a ausência da primeira não implica a presença da segunda. Investigações conduzidas sob este pressuposto têm sugerido que as causas da saúde mental são distintas das causas da doença mental, levando o autor a considerar que uma saúde mental completa “é um estado em que os indivíduos se encontram livres da doença mental e estão em florescimento” (Keyes, 2007, p. 100). O autor considera que a saúde mental integra várias dimensões como as emoções positivas, as seis dimensões do bem-estar psicológico propostas por Ryff (1989a) e um funcionamento social positivo (Keyes, 2005b). Ao longo de vários anos de pesquisa, foram obtidos resultados que sustentam que os adultos mentalmente saudáveis faltam menos dias ao trabalho, têm menos limitações de saúde nas actividades diárias, menos doenças físicas crónicas e utilizam menos os cuidados de saúde (Keyes, 2002, 2004, 2005a, 2005b; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, & Keyes, 2013). Em termos de funcionamento psicológico, os indivíduos mentalmente saudáveis apresentam um menor nível de desamparo percebido, um nível mais elevado de metas funcionais, descrevem-se como mais resilientes e evidenciam um nível mais elevado de intimidade. No nosso país, no contexto da saúde mental, Novo (2003), numa amostra de adultos seniores do sexo feminino, encontrou resultados que sugerem a existência de configurações de personalidade menos adaptativas quando o bem-estar psicológico é reduzido, possuindo um menor nível de satisfação consigo próprias e com a sua vida actual, uma avaliação negativa do conceito de si, evidenciam sinais de sofrimento emocional e de tensão psicológica e uma vivência insatisfatória das relações interpessoais. Mais recentemente, numa amostra da população portuguesa na zona centro do país, Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Brustad (2012) realizaram um estudo sobre a relação entre o bem-estar psicológico e diversas variáveis no âmbito da saúde. Os resultados indicam que o bem-estar psicológico emerge associado a estilos de vida mais saudáveis como não ser fumador e praticar actividade física, mas também a uma maior satisfação com o corpo.

Alguns investigadores têm realçado a importância do bem-estar psicológico no contexto psicoterapêutico, ou seja a capacidade que as intervenções, com base no desenvolvimento das dimensões que o integram, têm revelado no combate à psicopatologia. Uma meta-análise recente revelou que as intervenções no âmbito da psicologia positiva são efectivas na promoção do bem-estar psicológico, na promoção do bem-estar subjectivo e na redução de sintomas depressivos (Bolier et al., 2013). Por sua vez, recentemente, Ruini (2014), numa revisão de resultados obtidos, estabelece evidências do sucesso de intervenções

psicoterapêuticas que tem como base o desenvolvimento das seis dimensões do bem-estar psicológico, a “*Well-Being Therapy*” (WBT). Este tipo de intervenção, que visa promover as diversas dimensões do bem-estar psicológico, a partir das técnicas da terapia cognitivo-comportamental, tem mostrado eficácia no tratamento de distúrbios pós-traumáticos (Belaise, Fava, & Marks, 2005), da ciclotímia (Fava, Rafanelli, Tomba, Guidi, & Grandi, 2011), da perturbação de ansiedade generalizada (Fava et al., 2005; Ruini & Fava, 2009), de perturbações de ordem afectiva (Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti, & Grandi, 1998a) e na prevenção de recaída da depressão crónica (Fava, Rafanelli, Grandi, Conti, & Belluardo, 1998b). No que diz respeito ao desenvolvimento do bem-estar psicológico em intervenções de carácter preventivo, a implementação da WBT em contexto escolares, como forma de prevenir perturbações psicológicas como a depressão na adolescência, resultou na promoção da dimensão do crescimento pessoal e, simultaneamente, reduziu múltiplos indicadores de sofrimento (Ruini, Belaise, Brombin, Caffo, & Fava, 2006; Ruini et al., 2009). Outra intervenção no âmbito da prevenção revelou, igualmente, impacto positivo ao nível da promoção da resiliência em adultos no local de trabalho (Milliar, Liossis, Shochet, Biggs, & Donald, 2008).

Uma outra área de estudo que evidencia a importância do bem-estar psicológico é a que se refere ao avanço na construção de elos entre o bem-estar psicológico e a saúde física. Ryff (2014) avança que é uma contribuição recente e mostra a relevância de se ter em consideração as perspectivas fenomenológicas das pessoas sobre o modo como lidam com os desafios existenciais das suas vidas. Os estudos têm mostrado que o bem-estar psicológico surge associado a diversos aspectos da saúde física. Por exemplo, estudos em amostras de adultos seniores do sexo feminino sustentam que um elevado nível em objectivos de vida, maiores sentimentos de crescimento pessoal e melhores relações interpessoais (dimensões do bem-estar psicológico) estão ligados a um menor risco de sofrer de doença cardiovascular (Ryff et al., 2006; Ryff et al., 2004). Boyle, Buchman, Barnes e Bennett (2010) encontraram resultados que indicam que um elevado nível de objectivos de vida actua como factor protector da doença de Alzheimer e do comprometimento cognitivo ligeiro e modifica a relação entre essas duas condições (Boyle et al., 2012). Os mesmos investigadores tinham, igualmente, encontrado evidências que essa mesma dimensão de bem-estar psicológico se encontra positivamente correlacionada com a longevidade (Boyle, Barnes, Buchman, & Bennett, 2009). A mesma dimensão aparece também associada a menores índices de acidentes vasculares cerebrais (Kim, Sun, Park, & Peterson, 2013) e aparece ligada a um risco mais reduzido de enfarte de miocárdio entre pacientes com doenças coronárias (Kim, Sun, Park, Kubzansky, & Peterson, 2013). O bem-estar psicológico, em termos globais, aparece associado a menos perturbações do sono (Phelan, Love Ryff, Brown, & Heidrich, 2010) e emerge como factor protector contra as doenças que afectam normalmente os doentes crónicos (Friedman & Ryff, 2012). Mulheres em risco de parto prematuro evidenciaram ter baixos níveis de domínio do meio, de relações positivas com outros (especialmente com o companheiro), e pouca aceitação da sua gravidez, quando comparadas com mulheres que levam a termo a gestação (Facchinetti, Ottolini, Fazio, Rigatelli, & Volpe, 2007). Outros estudos têm mostrado o impacto positivo do bem-estar psicológico em sobreviventes ao cancro (Cordova, Cunningham, Carlson, & Andrykowsky, 2001; Costa & Pakenham, 2012; Costanzo, Ryff, & Singer, 2009; Pudrovskaya, 2010).

A investigação na área tem ainda procurado ligar o bem-estar psicológico a medidas biológicas procurando compreender se os indicadores de bem-estar psicológico, ou das suas dimensões, emergem relacionados com uma melhor regulação dos sistemas fisiológicos. Em seniores do sexo feminino, elevado nível de bem-estar psicológico surgiu correlacionado com baixos níveis de cortisol salivar diário, baixas citocinas inflamatórias, baixo risco de doenças cardiovasculares e com uma maior duração do sono REM, comparativamente a indivíduos que revelaram baixo nível deste tipo bem-estar (Ryff et al., 2004). Níveis de educação mais baixos emergiram associados a maiores níveis de interleucina 6, um marcador de inflamação envolvido na etiologia de doenças cardiovasculares, cancro, reumatologia, osteoporose e Alzheimer, mas o bem-estar psicológico mostrou moderar esta relação, diminuindo o impacto da variável educação (Morozink, Friedman, Coe, & Ryff, 2010). Uma área de investigação emergente prende-se com o estudo do bem-estar no contexto das neurociências. Os estudos têm sugerido a relação do bem-estar psicológico a diversos processos neuronais. Assim, um elevado nível bem-estar psicológico está ligado a um maior volume de córtex cerebral insular, o qual está envolvido num conjunto de funções de ordem superior (Lewis, Kanai, Rees, & Bates, 2013) e níveis superiores de bem-estar psicológico mostraram ter implicações nas respostas cerebrais a estímulos negativos (van Reekum et al., 2007).

No caso específico dos professores, Bullough e Pinnegar (2009), numa reflexão teórica sobre a importância da felicidade dos professores numa perspectiva eudaimónica, referem que a existência de melhores escolas e de melhores estudantes depende do encorajamento dos professores para prosseguirem um ensino consistente com os seus mais elevados ideais, nomeadamente de uma realização de nível elevado, ideais esses que forjam uma identidade profissional. Também Robertson e Cooper (2011) referem que o sentido de propósito e significado são muito importantes no contexto de trabalho, defendendo que a importância destas duas dimensões torna-se ainda mais crítica em trabalhos difíceis, perigosos ou desagradáveis.

A literatura refere que a profissão docente é especialmente difícil e desgastante (Jesus, 1997) pelo que há necessidade de o professor sentir que o seu trabalho vale a pena. Por outro lado, torna-se relevante abordar a importância do bem-estar psicológico na classe dos docentes segundo o prisma do funcionamento mental positivo e da saúde. Efectivamente, os professores parecem constituir um grupo profissional com susceptibilidade a algumas psicopatologias sobretudo à experiência de *burnout*, um construto multidimensional que integra três facetas conceptualmente distintas mas relacionadas entre si, a exaustão emocional, a despersonalização e baixa realização profissional (Byrne, 1999). A própria Organização Internacional do Trabalho considerou esta profissão como sendo de risco mental e físico (OIT, 1981). Finlay-Jones (1986) encontrou resultados que indicam que, comparativamente com a população geral australiana, existe uma maior percentagem de professores com sofrimento psicológico. Um estudo de De Heus e Dijkstra (1999) evidenciou, igualmente, que os professores são especialmente vulneráveis ao *burnout*. Também outros estudos revelaram que o ensino é uma das profissões de mais elevado stress (Dunham & Varma, 1998; Kyriacou, 2001; Travers & Cooper, 1996).

Os estudos dedicados ao papel do bem-estar psicológico na vida dos professores são muito escassos, no entanto, um estudo recente realizado por Burns e Machin (2012) procurou encontrar, num conjunto de professores de três amostras culturalmente diferentes, suporte para a importância da introdução do bem-estar psicológico nos estudos ligados ao bem-estar em contexto de trabalho. Os resultados obtidos sugerem que o bem-estar psicológico é um preditor significativo do bem-estar subjectivo.

### **2.2.2. Bem-estar psicológico: Enquadramento teórico**

Um dos fundamentos sustentadores do conceito de bem-estar psicológico formulado por Ryff (1989a) é, como atrás referimos, de cariz filosófico. A filosofia, ao longo da história, mostrou-se preocupada com a característica da natureza humana em prosperar e florescer e com a definição do que constitui uma vida boa (Ryff & Singer, 1998). Recorrendo a Becket (1992), a autora refere três critérios para definir o que é uma vida boa: autonomia para escolher e perseguir projectos que dão valor a nossa vida como um todo; uma perseguição activa dos projectos que tornam a nossa vida valiosa; e uma vida produtiva. Ryff e Singer (2008) referem que o pensamento aristotélico considera que a grande meta na vida é a realização de esforços para concretizar o verdadeiro potencial e é acompanhada pela perseguição da virtude, enquanto resultado que se encontra a meio do excesso e da carência. A felicidade, na perspectiva do eudaimonismo aristotélico, não diz respeito aos estados subjectivos dos sentimentos ou de felicidade, mas antes à realização do nosso potencial, mediante a actualização das nossas disposições e talentos. O modelo do bem-estar psicológico captura a ênfase aristotélica em qualidades como o sentido de pertença e o benefício para com outros, o florescimento, o crescimento e o exercício da excelência, mas despreza outros aspectos da ética de Aristóteles como a sabedoria, a bravura, a generosidade e a justiça. O bem-estar psicológico tem ainda outras influências filosóficas, nomeadamente dos filósofos utilitarianos como John Stuart Mill (1893-1989) e Bertrand Russel (1930-1958), os quais partilham a ideia proposta por Aristóteles que os sentimentos subjectivos de felicidade não são a meta derradeira do ser humano (Ryff & Singer, 2008).

Numa incursão às premissas fundadoras do bem-estar psicológico, Ryff e Singer (2008) recuperam os pressupostos que presidiram à fundamentação teórica do construto no contexto da psicologia (Ryff, 1989a, 1989b). Como já referimos, uma das grandes críticas endereçadas ao bem-estar subjectivo radica no facto da sua conceptualização resultar da acumulação de sucessivos dados proporcionados pelos resultados da investigação que vão sendo depois interpretados, de forma mais ou menos avulsa, à luz de diversos enquadramentos teóricos, não possuindo pois um enquadramento conceptual próprio.

O bem-estar psicológico preconizado por Ryff procura estruturar um modelo com enquadramento teórico e uma exploração empírica que possibilitem: 1) integrar e organizar os aspectos mais relevantes de diversos modelos teóricos no âmbito da psicologia da personalidade, da psicologia do desenvolvimento e da psicologia clínica; 2) conceptualizar dimensões com relevância empírica capazes de operacionalizar as premissas teóricas e de possibilitar o estabelecimento das diferenças individuais significativas; 3)

contextualizar o bem-estar no seio da saúde mental e, conseqüentemente, na saúde global (Ryff, 1989a; Ryff & Singer, 1998).

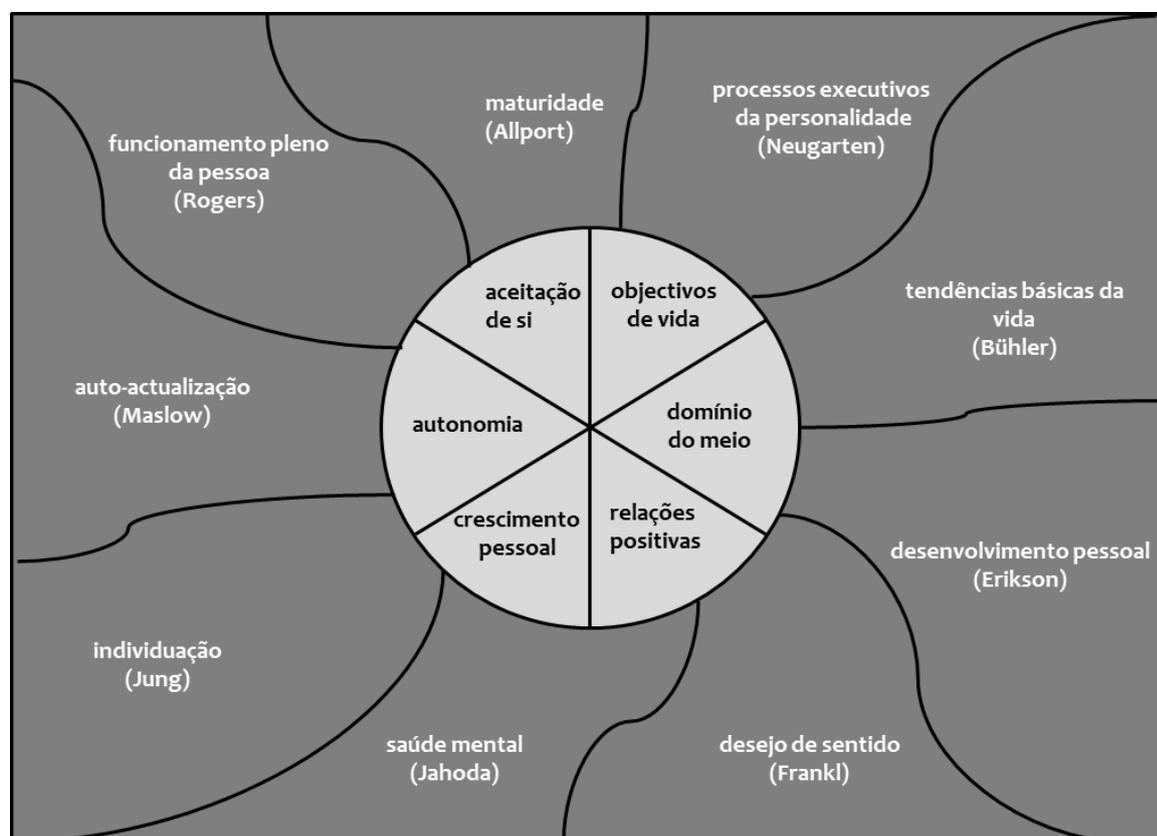


Figura 2. Dimensões nucleares do bem-estar psicológico e os seus fundamentos teóricos (adaptado de Ryff & Singer, 2008).

O construto bem-estar psicológico resulta então, para além das influências filosóficas atrás abordadas, da convergência de diversas teorias relativas ao funcionamento psicológico positivo e, segundo a sua própria proponente, o seu maior mérito foi identificar os pontos de convergência das diversas teorias e de os organizar, estabelecendo um enquadramento teórico-empírico (Ryff, 2014). Assim, são referidas, como influências, diversas perspectivas ligadas, nomeadamente, ao desenvolvimento coextensivo à duração da vida (Bühler, 1935; Erikson, 1959; Neugarten, 1973), à maturidade (Allport, 1961), à auto-actualização (Maslow, 1968), à individuação (Jung, 1933), ao funcionamento total da pessoa (Rogers, 1961), e à saúde mental positiva (Jahoda, 1958). A influência destes contributos teóricos cruza-se, fazendo-se sentir em mais que uma das dimensões do bem-estar psicológico delineadas por Ryff. A figura 2 permite observar as dimensões do bem-estar psicológico propostas pela autora e, simultaneamente, identificar os contributos teóricos fundamentais. Como a figura revela, para a formulação de cada uma das dimensões do bem-estar psicológico concorrem mais que uma teoria (Ryff, 1995; Ryff, Magge, Kling, & Wing, 1999; Ryff & Singer, 2008). Para uma melhor compreensão dos elementos que Ryff envolveu na formulação das várias dimensões, iremos abordar os enquadramentos teóricos lhes estão subjacentes, cingindo-nos, no entanto,

aos aspectos que, em cada um dos mesmos, são relevantes para o entendimento do construto bem-estar psicológico.

A psicologia analítica de **Carl Jung** (1875-1961) sugere que um princípio de sucessiva complexidade guia o desenvolvimento da personalidade (Jung, 1932). O *self*, para Jung, encontra-se permanentemente num processo de realização do sentimento de si que se desenrola ao longo da vida, de acordo com alguns princípios, nomeadamente, os princípios de causalidade e de finalidade. Contrariamente a Freud, Jung considera que a personalidade não se compreende exclusivamente em termos de condições antecedentes do passado, mas entende que tanto a causalidade como a teleologia, um sentido de propósito e de finalidade, são indispensáveis à realização do sentimento de si do indivíduo (Engler, 2009). Assim, cada indivíduo progride, inexoravelmente, para níveis superiores no que concerne à realização do sentimento de si. Um dos conceitos centrais da teoria junguiana – a *individuação* – é concebido como um processo que permite integrar oposições, nomeadamente, o consciente com o inconsciente, mantendo ambos uma relativa autonomia, sendo a referida individuação considerada central para o desenvolvimento humano (McNeely, 2010). É o próprio Jung que refere *“I use the term ‘individuation,’ to denote the process by which a person becomes a psychological ‘in-dividual,’ that is, a separate, indivisible unity or whole.”* (Jung, 1968, p. 275). A individuação envolve a realização de um sentimento de si que age como uma força motivadora inata rumo ao equilíbrio e à integridade da personalidade, mas que pode ser frustrada pelas forças contextuais. Pela realização do sentimento de si, os sistemas psíquicos do indivíduo atingem o seu completo grau de diferenciação, de expressão e de desenvolvimento (Engler, 2009). São os processos de autoconhecimento, de consciência e de adaptação às exigências sociais, presentes na individuação, que possibilitam um sentido de unidade e harmonia da personalidade, o qual traduz um estado de saúde psicológica positiva.

Uma outra contribuição que a autora refere para a formulação do modelo de bem-estar psicológico (Ryff, 1995; Ryff et al., 1999; Ryff & Singer, 2008) é a que é oferecida por **Charlotte Bühler** (1883-1974) e que se integra tanto no âmbito da psicologia humanística como da psicologia do desenvolvimento ao longo da vida. No contexto da psicologia humanística, Bühler sugere que esta corrente dentro da psicologia pode ser caracterizada em três elementos essenciais: a necessidade de conhecer toda a história de vida do ser humano; o papel da intencionalidade na existência humana; e a importância de uma meta de vida derradeira, ou seja um propósito unificador, para a saúde da pessoa (Bühler, 1971). A sua teoria de desenvolvimento humano é entendida como um processo de maturação que é contínuo e que envolve diversas fases, considerando a autora que a “a idade desenvolvimental” é psicologicamente muito mais relevante que a idade mental ou o quociente de inteligência (Bühler & Marschack, 1968). Inspirada na teoria junguiana, Bühler defende que uma pessoa saudável enfrenta desafios contínuos ao longo da vida e tenta integrar cinco tendências básicas: 1) a satisfação de necessidades (amor, sexo, ego e reconhecimento); 2) a realização de adaptações auto-limitativas (ajustamento, pertença e segurança); 3) a orientação para uma expansão criativa (auto-expressão e realização criativa); 4) a manutenção e a restauração de uma ordem interna (fidelidade à própria consciência e aos próprios valores); 5) e a auto-realização (Bühler & Marschack, 1968). As metas e a acção intencional são centrais para o processo de desenvolvimento e cada pessoa

experiencia a vida no contexto de uma orientação complexa para os tempos passado, presente o futuro. É a expectativa de atingir futuras metas e de conseguir um sentido de realização que promove o crescimento psicológico.

Uma outra teoria com grande paralelismo com a conceptualização do modelo de bem-estar psicológico de Ryff é a concepção de saúde mental positiva de **Marie Jahoda** (1907-2001). Jahoda define a saúde mental como um elemento da saúde geral, a qual é encarada como algo dinâmico e relativo. A autora socorre-se de diversos aspectos das formulações teóricas de Maslow, Erikson, Allport e Mayman, entre outros, para definir um conjunto de critérios para uma saúde mental positiva. A saúde mental positiva é entendida como um conceito multidimensional com seis grupos de critérios: 1) atitudes do indivíduo relativamente ao seu *self* que envolvem a aceitação pessoal, a autoconfiança, a auto-estima e o sentido de identidade; 2) crescimento, desenvolvimento e auto-actualização que integram um processo motivacional e um investimento na vida concebidos como processos difíceis de destrinçar, na medida em que o indivíduo, ao estar comprometido com as suas metas, ligadas às pessoas e aos diversos aspectos do mundo que o rodeia, tem motivação para cumprir essas mesmas metas; 3) integração entendida como o equilíbrio psíquico, uma perspectiva de vida unificadora e a resiliência; 4) autonomia enquanto regulação interna do comportamento, adopção de comportamento independente embora dentro de um ajustamento às normas socioculturais; 5) percepção da realidade incluindo uma percepção não distorcida da realidade e uma empatia ou sensibilidade social; 6) domínio do meio integrando a capacidade para amar, trabalhar e divertir-se, a adequabilidade das relações interpessoais, a reunião dos requisitos situacionais, a adaptação e o ajustamento, e a resolução de problemas (Jahoda, 1958).

A teoria de desenvolvimento humano de **Erik Erikson** (1902 - 1994) é outro dos enquadramentos teóricos que concorre para a formulação do conceito de bem-estar psicológico (Ryff, 1989b; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). Apesar de se contextualizar no âmbito da abordagem psicanalítica do comportamento, a teoria de Erikson distancia-se da conceptualização de Freud e o enfoque da sua teoria centra-se no problema da identidade e das crises do *ego*, minorizando a relevância do inconsciente. O modelo de desenvolvimento proposto por Erikson estende-se do nascimento à morte e estabelece que os aspectos biológicos e intrapsíquicos interagem com o contexto histórico e cultural do indivíduo promovendo o crescimento do *ego* e a adaptação (Erikson, 1982). Segundo Erikson (1959), o desenvolvimento da personalidade ocorre segundo o princípio biológico da epigénese, tendo o autor formulado um modelo sequencial do desenvolvimento do *ego*, em que cada estágio está sistematicamente relacionado com todos os outros (Bradley, 1997). Os estádios de desenvolvimento ao longo do curso da vida são dinâmicos e o indivíduo progride nos mesmos resolvendo, ou não, uma sucessão de crises, sendo que cada uma delas é formulada em termos de um binómio de opostos que é definidor de determinado estágio: confiança – desconfiança; autonomia – vergonha e dúvida; iniciativa – culpa; produtividade – inferioridade; identidade – confusão de identidade ou difusão; intimidade – isolamento; generatividade – estagnação; integridade – desespero (Erikson, 1968). A resolução positiva de cada uma destas crises possibilita ao indivíduo expandir o seu *ego* nas vertentes biológica, intrapsíquica e contextual reforçando-o para enfrentar a próxima crise. A

não resolução de uma crise pode implicar um retrocesso à mesma mais tarde, como uma tentativa de a resolver. Para Marcia (1976), o indivíduo enfrenta uma tensão criativa entre as duas alternativas polares de cada crise e o crescimento psicossocial acontece quando a ênfase é colocada no pólo mais positivo. É o sucesso na resolução das crises ligadas ao desenvolvimento da identidade que permite à criança estabelecer alicerces para a esperança, a vontade o propósito e a competência, que possibilita ao adolescente desenvolver um sentido de unidade e de continuidade e que proporciona ao adulto a capacidade para amar, cuidar e a sabedoria (Bradley, 1997).

No capítulo precedente, dedicado à personalidade, tivemos já ocasião de referir **Gordon Allport** (1897-1967) como um dos pioneiros do estudo da personalidade no âmbito da abordagem dos traços. Para além da formulação de um modelo de personalidade que tem nos traços as suas unidades de análise fundamentais (Allport, 1937), o autor viria igualmente a preocupar-se em definir um conjunto de critérios relativos à personalidade saudável, por comparação à não saudável, aos quais Ryff (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008) concedeu importância para a definição do bem-estar psicológico (Allport, 1958, 1961). Allport (1955) defendeu que os motivos na idade adulta eram funcionalmente autónomos da infância, e que esses motivos, ao invés de serem formatados pelas forças motivacionais do passado como defendera Freud, eram orientados para metas futuras e intenções. Allport (1955, p. 51) refere que é o facto de o ser humano possuir metas a longo termo, reconhecidas como essenciais para sua existência, que possibilita a distinção entre ser humano e o animal, entre o adulto e a criança, e, muitas vezes, a diferenciação entre uma personalidade saudável e uma personalidade doente. Para Allport (1955), a natureza intencional de cada pessoa, enquanto um conjunto de esforços para algo que se situa no futuro, promove a unidade da personalidade, mediante a integração de todas as suas componentes rumo à realização de metas e intenções. O crescimento humano decorre da tensão que emerge desses esforços rumo a metas e é proporcionado pelo processo de assumpção de riscos e de exploração do que é novo. Adicionalmente, Allport (1955) sugere que as pessoas com maturidade e com uma personalidade saudável organizam e gerem a sua energia na perseguição das suas aspirações e metas e envolvem nesse processo os mais elevados níveis de competência. Em consonância com esta perspectiva motivacional, Allport (1955, 1958, 1961) estabelece sete critérios que entende serem característicos de personalidades saudáveis: 1) uma extensão do sentido de *self* – a pessoa alarga o *self* a actividades variadas e pessoalmente significativas no âmbito do trabalho, família, lazer e outros aspectos da vida que se tornam extensões do sentido de *self*; 2) relações calorosas do *self* com outros – pessoas com uma personalidade saudável são capazes de estabelecer relações empáticas de intimidade e compaixão com aqueles com quem interagem; 3) segurança emocional – esta característica envolve a aceitação de si, a tolerância à frustração e o controlo emocional; 4) percepção realística – pessoais saudáveis olham para o mundo que as rodeia de forma objectiva e não distorcem a realidade para a ajustar aos seus desejos e medos; 5) competências e funções – a pessoa madura e saudável possui competências dirigidas para o trabalho, sendo que este e a responsabilidade proporcionam significado e sentido de continuidade à vida; 6) objectivação de si – a pessoa saudável, em termos de personalidade, é capaz de ter *insight* acerca da relação entre aquilo que pensa que é e aquilo que é efectivamente e isso proporciona um maior conhecimento do *self*; 7) uma filosofia de vida unificadora –

personalidades saudáveis são orientadas e motivadas para a realização de metas a longo prazo e isso providencia um sentido de direcção e de continuidade, têm um propósito que é norteado por valores e que envolve a consciência de dever e de responsabilidade para com eles e para com os outros.

A sua abordagem ao desenvolvimento coextensivo à duração da vida, **Bernice Neugarten** (1916-2001) é referida por Ryff (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008) como um dos suportes à conceptualização do bem-estar psicológico. Neugarten sustenta a sua perspectiva de desenvolvimento humano num conjunto de princípios: 1) o desenvolvimento e o envelhecimento são processos que se desenrolam ao longo da vida; 2) as pessoas são actores com possibilidade de escolhas e constroem as suas vidas; 3) a altura em que, no curso da vida, se dão os acontecimentos e se desempenham os papéis afecta o seu impacto; 4) a vida está embebida nas relações com outras pessoas e é influenciada por elas; 5) a mudança dos tempos históricos e dos lugares influencia profundamente as experiências das pessoas (Neugarten, 1996). A autora descreve a meia-idade com um período de grande complexidade em que a pessoa tem de fazer face às exigências da vida profissional, distinguir entre as responsabilidades a que deve responder e aquelas que pode delegar em outras pessoas e ainda arranjar maneira de satisfazer uma multiplicidade de necessidades emocionais, sexuais e estéticas. Para fazer face a estes desafios, a personalidade, neste período da vida, lança mão daquilo a que Neugarten chamou de “processos executivos” que incluem a autoconsciência, a selectividade, o controlo e a manipulação do ambiente, o domínio e a competência (Neugarten, 1973).

Uma outra referência a que Ryff alude é **Viktor Frankl** (1905-1997), nomeadamente, na consideração que o mesmo faz relativamente ao ser humano ter capacidade para encontrar significado e propósito na sua vida, mau grado a vivência de um sofrimento esmagador ou a eminência de morte (Ryff & Singer, 2008). A psicoterapia proposta por este autor baseia-se em três princípios: a liberdade da vontade, a vontade de significado e o significado da vida. O primeiro contraria a ideia de que o homem é determinado por instintos biológicos, conflitos na infância ou outras forças externas. Frankl (1962) defende que cada pessoa tem liberdade para escolher as suas reacções face às circunstâncias da vida, pelo que a liberdade se eleva acima dessas mesmas circunstâncias. Cada pessoa, na sua perspectiva, tem a possibilidade de viver liberta do passado e de não ser formatada pelo ambiente físico ou pelas forças sociais ou culturais. Relativamente à vontade de significado e ao significado da vida, Frankl (1962) considera a saúde mental radica na capacidade de transcender o *self* pela entrega a uma causa ou a alguém. Essa entrega possibilita escapar ao vazio da existência e é contingente à necessidade de procurar um significado que se estabeleça como um propósito de vida. Assim, para Frankl (1962), pessoas saudáveis apresentam variadas características: 1) consideram que têm liberdade de escolher o curso da acção; 2) sentem-se pessoalmente responsáveis pela condução das suas vidas e pela direcção do seu destino; 3) não se julgam limitadas por forças externas; 4) encontram um significado adequado para as suas vidas; 5) manifestam valores criativos, experienciais ou atitudinais; 6) possuem uma preocupação transcendente com o *self*; 7) orientam-se para metas futuras; 8) comprometem-se com o seu trabalho; 9) são capazes de dar e receber amor.

Algumas das premissas teóricas delineadas por **Abraham Maslow** (1908 - 1970) no âmbito da motivação e da personalidade concorreram, igualmente, para a fundamentação teórica do conceito de bem-estar psicológico (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). Maslow (1968) preocupou-se em compreender o pleno desenvolvimento do ser humano mediante o estudo de pessoas com personalidades muito saudáveis, tendo concluído que as pessoas nascem com necessidades universais que as motivam a crescer, desenvolver e actualizar o seu potencial de forma a tornarem-se em tudo aquilo que são capazes. Na conceptualização da sua pirâmide de necessidades, a auto-actualização encontra-se no topo da hierarquia e a pessoa só está motivada para satisfazer esta necessidade, após ter assegurado a satisfação de necessidades que lhe são anteriores na pirâmide, e que são, sucessivamente, as necessidades fisiológicas, as necessidades de segurança, as necessidades de amor e de pertença, as necessidades de estima, as necessidades cognitivas e as necessidades estéticas (Maslow, 1968). O autor considerava que é a falta de consciência do próprio potencial que leva a que a maioria das pessoas não consiga satisfazer as necessidades de auto-actualização (Maslow, 1968). Assim, Maslow pensava que as pessoas em auto-actualização eram tipicamente pessoas que se encontram na última metade da vida, que tinham desenvolvido um forte sentimento de identidade e autonomia, estavam envolvidas numa relação amorosa duradoura, com os seus próprios valores, paciência, coragem e sabedoria, aspectos que não se poderiam encontrar na infância ou na juventude. Para além destas características, Maslow (1968) defendia que as pessoas em auto-actualização possuíam uma percepção eficiente da realidade, uma aceitação da natureza, dos outros e de si próprios, espontaneidade, simplicidade e naturalidade, um enfoque externo dos problemas, necessidade de privacidade e independência, um funcionamento autónomo, experiências limite ou místicas, interesse pelo social, relações interpessoais, uma estrutura democrática, uma distinção entre meios e fins, entre o bem e o mal, um sentido de humor não ofensivo, criatividade e resistência à aculturação.

As ideias **Carl Rogers** (1902 - 1987) sobre o que caracteriza o pleno funcionamento da pessoa podem ser também reconhecidas na conceptualização do bem-estar psicológico (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). Rogers (1961) defendeu que a grande necessidade do ser humano é manter, actualizar e promover todos os aspectos do seu *self* e que todos os aspectos do crescimento e desenvolvimento humano ocorrem no contexto desta tendência de auto-actualização. A auto-actualização é definida como o processo de se tornar em si próprio, do desenvolvimento das suas características psicológicas e potencialidades únicas, processo esse que é contínuo e se estende ao longo da vida, assumindo-se como a meta mais importante da vida de cada pessoa. Para Rogers (1961), o ser humano, por inerência, possui o ímpeto para criar e a mais importante dessas criações é o seu próprio *self*. Rogers (1961), contrariamente a Maslow (1968), entendia que uma personalidade saudável não era um estado final da pessoa, mas antes um processo “*the fully functioning person*” (1961). No seu livro “*On Becoming a Person*” (1961), considera que a auto-actualização é um processo difícil, e mesmo penoso, que envolve desafios contínuos às nossas capacidades. O autor considera a felicidade como um produto dessa auto-actualização e não como uma meta em si mesma (Rogers, 1961). Assim, a pessoa em pleno funcionamento apresenta cinco características específicas: *abertura à experiência* em oposição a atitudes defensivas, experimentando uma

grande variedade de emoções positivas e negativas e uma grande flexibilidade; *vivência existencial*, a pessoa vive plenamente cada momento da sua existência; *relação de confiança* com o sentir do seu próprio organismo, pelo que, a acção e a tomada de decisão integram as emoções, e não apenas os aspectos intelectual e racional; *sentimento de liberdade*, a pessoa experimenta liberdade de escolha e de acção, sem inibições ou constrangimentos; e *criatividade*, o ser humano em completo funcionamento não se conforma ou ajusta pacificamente às normas sociais, pois, não sendo seres defensivos, não dependem da aprovação dos outros para agir de determinado modo e a sua forma de agir espontânea e criativa são uma grande vantagem para enfrentar as mudanças constantes que a vida comporta. (Rogers, 1961).

### 2.2.3. Bem-estar psicológico: O construto e suas dimensões

Depois de abordarmos os aspectos que dos diversos enquadramentos teóricos relevam para a conceptualização do bem-estar psicológico, importa agora aprofundar a reflexão sobre o construto e as dimensões que o integram. Como iremos ter ocasião de observar, muitos dos aspectos integrados nos vários enquadramentos teóricos que acabámos de referir são facilmente objectiváveis no modelo proposto por C. Ryff.

A formulação do conceito de bem-estar psicológico teve como intuito inicial procurar “estimular o interesse pela questão básica do que constitui o funcionamento psicológico positivo” (Ryff, 1989a, p. 1077), e gerar uma teoria baseada numa abordagem empírica que permitisse compreender o que significa ser mentalmente saudável (Ryff & Singer, 2006). Ryff considera que o bem-estar humano é, no fundo, uma questão de envolvimento para com a vida, que envolve a expressão de potencialidades intelectuais, sociais, emocionais e físicas (Ryff & Singer, 1998).

O bem-estar psicológico é definido como um construto multidimensional que integra um conjunto de seis dimensões relativas ao funcionamento psicológico positivo na idade adulta e na velhice: autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, objectivos de vida, relações positivas com outros, aceitação de si (Ryff, 1989a, 1989b, 2014; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). Cada uma destas dimensões enquadra diferentes desafios enfrentados pelos indivíduos, correspondentes a territórios que permitem aos indivíduos avaliar-se a si e às suas vidas em aspectos conceptualmente diferentes do seu funcionamento psicológico. Assim, as pessoas esforçam-se por se sentir bem com elas próprias apesar da consciência das suas limitações (**aceitação de si**); procuram desenvolver e manter relações interpessoais calorosas e confiantes (**relações positivas com outros**); tentam moldar o seu ambiente para satisfazer as suas necessidades e desejos (**domínio do meio**); intentam em manter a sua individualidade em contextos sociais alargados, procurando um sentido de auto-determinação e de autoridade pessoal (**autonomia**); tentam dar significado aos seus esforços e desafios (**objectivos de vida**); e buscam a realização dos seus melhores talentos e capacidades (**crescimento pessoal**) (Schmutte & Ryff, 1997; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). O bem-estar psicológico é então encarado como um processo humano que envolve a persecução de metas

personais, a maximização do potencial de cada um, o desenvolvimento de relações significativas com outros, o sucesso na gestão das exigências e oportunidades do meio, a exercitação da auto-direcção e o desenvolvimento da auto-consideração (Ryff & Singer, 1996, 2005). As seis dimensões de bem-estar psicológico assumem igual importância e magnitude, pelo que uma análise conjunta das mesmas possibilita a emergência de um factor de ordem superior que se traduz no bem-estar psicológico global (Ryff & Keyes, 1995).

### **Aceitação de si**

A dimensão **aceitação de si** decorre da eudaimónia grega que consagra a importância de o indivíduo perceber a suas acções, motivações e sentimentos. Por sua vez, a necessidade de se ter uma imagem positiva de si mesmo é definida como uma característica essencial da saúde mental em Jahoda, da auto-actualização de Maslow, do funcionamento total da pessoa em Rogers e da maturidade sugerida por Allport. Também as teorias do desenvolvimento coextensivo ao longo da vida de Erikson e de Neugarten, realçam a importância de o indivíduo aceitar o seu eu e a sua vida passada. Por sua vez, a integridade do ego de Erikson e a individuação de Jung contemplam igualmente uma forma de aceitação de si ligada à auto-estima (Ryff & Singer, 2008).

Esta dimensão do bem-estar psicológico é definida pela autora como o desafio que cada ser humano enfrenta na tentativa de se sentir bem consigo próprio, pese embora o facto de ter consciência das suas limitações (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989; Schmutte & Ryff, 1997). Pessoas com um grau elevado de aceitação de si têm uma atitude positiva para com o *self*, conhecem e aceitam os seus múltiplos aspectos, as suas qualidades e os seus defeitos, e possuem sentimentos positivos acerca da sua vida passada. Pelo contrário, pessoas com baixa aceitação de si sentem-se insatisfeitas consigo mesmas, estão desapontadas com o que aconteceu no passado das suas vidas e preocupadas com certas qualidades pessoais, desejando ser diferentes daquilo que são (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989a, 2014; Ryff & Singer, 2008; Schmutte & Ryff, 1997)

### **Relações positivas com outros**

Todas as perspectivas teóricas que alicerçam o bem-estar psicológico são unânimes na importância atribuída às **relações interpessoais** como um aspecto de uma vida positiva e bem vivida. No âmbito da filosofia, a importância da amizade e do amor está presente na ética aristotélica, mas também em Russel (1930) que a considera a afeição como uma das fontes da felicidade. A capacidade para amar é uma das principais componentes da saúde mental positiva em Jahoda. Também Maslow defende que sentimentos de forte empatia e afeição para com os outros, e a capacidade de amar e de se identificar com os outros definem a auto-actualização. Allport coloca como critério de maturidade a capacidade de estabelecer relações calorosas com outros e Erikson enfatiza a concretização de proximidade (intimidade) e a orientação e direcção dos outros (generatividade) como estádios do desenvolvimento do adulto (Ryff & Singer, 2008).

A dimensão relações positivas com outros define a procura do desenvolvimento e da manutenção de relações interpessoais calorosas e confiantes (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989; Schmutte & Ryff, 1997). Seres humanos que denotam um elevado grau nesta dimensão têm relações calorosas, confiantes e satisfatórias com os outros, preocupam-se com o seu bem-estar e são capazes de uma forte empatia, afeição e intimidade, compreendendo o dar e o receber das relações humanas. Por outro lado, um baixo nível de relações positivas com outros define pessoas com poucas relações interpessoais de proximidade e de confiança, pessoas que sentem dificuldade em ser calorosas, abertas e preocupadas relativamente às pessoas com quem se relacionam. Essas pessoas encontram-se isoladas e frustradas nas relações interpessoais que mantêm, não desejando manter compromissos com vistas a manter laços com quem os cerca (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989a, 2014; Schmutte & Ryff, 1997).

### **Crescimento pessoal**

A eudaimónia de Aristóteles é muito sincrónica com a dimensão **crescimento pessoal** proposta por Ryff, na medida em que ambas dizem respeito à auto-realização enquanto processo dinâmico e contínuo. No que concerne às teorias psicológicas, tanto a auto-actualização de Maslow, como a saúde mental de Jahoda colocam a realização das potencialidades do indivíduo no seu âmago. Da mesma forma, Carl Rogers considera que o funcionamento pleno da pessoa integra a abertura à experiência a qual promove o desenvolvimento contínuo. As teorias do desenvolvimento coextensivo ao longo da vida, propostas por Bühler, Erikson, Neugarten e Jung, enfatizam, igualmente, o crescimento contínuo e a confrontação por parte dos indivíduos com novos desafios nos diferentes períodos da vida (Ryff & Singer, 2008).

O crescimento pessoal diz respeito ao desafio que as pessoas enfrentam na realização dos seus melhores talentos e capacidades (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989a; Schmutte & Ryff, 1997). Seres humanos cuja dimensão de crescimento pessoal atinge níveis elevados caracterizam-se por possuírem sentimentos de desenvolvimento contínuo, vêem o seu *self* como estando em expansão e crescimento, são abertos a novas experiências, sentem que realizam as suas potencialidades, reconhecem um aperfeiçoamento no *self* e no comportamento ao longo do tempo e mudam de forma a reflectirem mais auto-conhecimento e mais eficácia. Por oposição, um baixo nível nesta dimensão do bem-estar psicológico indica um sentimento de estagnação pessoal, um baixo sentimento de aperfeiçoamento e expansão ao longo do tempo, sentimentos de aborrecimento e desinteresse para com a vida e sentimentos de incapacidade para desenvolver novas atitudes ou comportamentos (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989a, 2014; Schmutte & Ryff, 1997).

### **Objectivos de vida**

A dimensão **objectivos de vida** é cunhada em perspectivas filosóficas existencialistas. Por exemplo, Frankl defende a procura de sentido face à adversidade e ao sofrimento e Sartre sugere que, para uma vida autêntica, é necessário sentido e direcção nessa mesma vida. Por sua vez, Jahoda contempla o propósito e o sentido de vida como elementos da saúde mental. No contexto da personalidade, Allport defende que a

maturidade implica a compreensão do propósito da vida, o qual inclui um sentido de direcção e intencionalidade. Já as teorias do desenvolvimento coextensivo à duração da vida contemplam a mudança de objectivos e de metas tanto como característica criativa e produtiva na meia-idade, como também um caminho para integração emocional nos adultos mais velhos (Ryff & Singer, 2008).

Esta dimensão caracteriza o desafio que as pessoas enfrentam ao tentarem dar significado aos seus esforços e desafios. Pessoas com um grau elevado de objectivos de vida possuem metas e um sentimento de direcção nas suas vidas, atribuem um significado à sua vida presente e passada, detêm crenças que dão um propósito à vida, perseguem metas e objectivos. Já as pessoas com baixos níveis na dimensão objectivos de vida carecem de significado para a sua vida, possuem poucas metas e objectivos, sentem falta de direcção na mesma, não reconhecem que a sua vida passada tenha tido um propósito e não têm perspectivas ou crenças que lhe dêem significado (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989a, 2014; Schmutte & Ryff, 1997).

### **Domínio do meio**

A dimensão **domínio do meio** está presente na habilidade dos indivíduos para escolher ou criar ambientes adequados às suas condições psíquicas, sendo uma característica fundamental da saúde mental segundo Jahoda. A manipulação e o controlo de ambientes complexos, sobretudo nos adultos de meia-idade, e a capacidade de agir sobre o mundo que os cerca e de mudar esse mundo, mediante actividades físicas e mentais, são igualmente realçados como importantes pelas teorias do desenvolvimento coextensivo à duração da vida. Por sua vez Allport, estabelece como critério de maturidade, a capacidade de “ampliar o *self*” através da participação em iniciativas que vão para além do *self*. Embora o conteúdo desta dimensão de bem-estar psicológico seja muito próximo de outros construtos psicológicos como o controlo e a auto-eficácia, vai para além deles porque contempla a busca e a mudança dos contextos que nos rodeiam, de forma ajustá-los às capacidades e necessidades pessoais (Ryff & Singer, 2008).

A dimensão caracteriza o repto enfrentado pelas pessoas ao tentarem moldar o ambiente que os envolve de forma a satisfazer as suas necessidades e desejos. Pessoas que atingem um elevado domínio do meio possuem um sentimento de domínio e competência na gestão do ambiente que as cerca, controlam uma variedade complexa de actividades externas, conseguem usar de forma positiva as oportunidades que se lhes deparam e são capazes de escolher ou criar contextos susceptíveis de satisfazer as necessidades e desejos pessoais. Por contraste, um nível diminuto de domínio do meio corresponde a dificuldades em gerir os afazeres diários, a sentimentos de incapacidade para mudar ou melhorar o contexto em que se encontram, a uma desconsideração das oportunidades que surgem e a uma falta de sentimento de controlo sobre o mundo externo (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989a, 2014; Schmutte & Ryff, 1997).

### **Autonomia**

A auto-determinação, a independência e a regulação do comportamento a partir de dentro são características presentes em muitos dos quadros conceptuais de que Ryff se socorreu para estabelecer a

dimensão **autonomia**. Maslow refere que indivíduos que possuem uma auto-actualização mostram um funcionamento autónomo e uma resistência à aculturação. Por sua vez, Rogers descreve a pessoa que atinge um funcionamento pleno como possuindo um *locus* de avaliação interno, não estando dependente da aprovação dos outros, mas avaliando-se a si próprio mediante padrões pessoais. A individuação de Jung é entendida como integrando uma “libertação das convenções” que traduz a não pertença a crenças colectivas, medos e leis das massas. Paralelamente, as teorias do desenvolvimento coextensivo à duração da vida formuladas por Erikson, Neugarten e Jung falam da importância de os indivíduos se voltarem para dentro na última fase das suas vidas ganhando um sentido de liberdade das normas que regem o dia-a-dia (Ryff & Singer, 2008).

A dimensão autonomia caracteriza o esforço de cada ser humano em manter a sua individualidade em contextos sociais alargados, procurando um sentido de auto-determinação e de autoridade pessoal. Pessoas com elevada autonomia são auto-determinadas e independentes, são capazes de resistir às pressões sociais para pensarem ou agirem de determinada forma, sendo igualmente capazes de regular as referidas pressões. O seu comportamento é regulado internamente e avaliam-se pelos seus próprios critérios. Por outro lado, pessoas com baixa autonomia preocupam-se acerca das expectativas e das avaliações que os outros fazem sobre si, fazem depender as suas decisões importantes dos julgamentos dos outros e conformam a sua maneira de pensar e agir às pressões sociais (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989a, 2014; Schmutte & Ryff, 1997).

O bem-estar psicológico é então encarado como um processo humano que envolve a persecução de metas pessoais, a maximização do potencial de cada um, o desenvolvimento de relações significativas com outros, o sucesso na gestão das exigências e oportunidades do meio, a exercitação da auto-direcção e o desenvolvimento da auto-consideração (Ryff & Singer, 1996, 2005).

### **A estrutura do bem-estar do psicológico**

O bem-estar psicológico foi conceptualizado, como já tivemos ocasião de referir, tendo como ponto de partida diversos quadros teóricos, cuja conjugação, permitiu a Ryff delimitar seis domínios conceptualmente distintos do funcionamento psicológico positivo dos indivíduos (Ryff, 1989a, 1989b, 2014; Ryff & Keyes, 1995). Isto significa que Ryff concedeu grande importância à teoria psicológica, ou melhor às teorias psicológicas, para formular construtos particulares como é o caso de cada uma das suas seis dimensões (Ryff, 1989a). A formulação dos itens para avaliar cada uma das dimensões foi realizada, de uma forma individual e independente, a partir de um construto teórico pré-estabelecido, ou seja, segundo uma “construct-oriented approach” (Ryff, 1989a, p. 1072). Esta metodologia visou a criação itens com uma forte ligação ao construto a partir dos quais foram gerados (Ryff & Singer, 2006). No entanto, este procedimento não evitou que algumas das escalas que medem o bem-estar psicológico emergissem com elevadas correlações entre si, como é o caso da aceitação de si e do domínio do meio (.76) e da aceitação de si e objectivos de vida (.72). Só posteriormente, a autora conjugou os itens representativos das seis dimensões e avaliou se, em termos psicométricos, a estrutura factorial obtida correspondia à estrutura formulada

teoricamente. A primeira tentativa para testar a estrutura factorial do bem-estar psicológico foi realizada com uma análise confirmatória e o modelo com maior ajustamento correspondia a um modelo hierárquico com seis factores correspondentes às seis dimensões teoricamente formuladas e um único factor de segunda ordem correspondente a um construto latente que é o bem-estar psicológico (Ryff & Keyes, 1995). As dimensões aceitação de si e domínio do meio apresentaram elevada correlação (.85), levando a autora a equacionar que os dados podiam indicar uma estrutura de apenas cinco factores, no entanto, análises no contexto da relação das diversas dimensões com outras variáveis suportaram a opção da autora pelo modelo conceptualizado.

Ao longo do tempo, foram vários os autores que se debruçaram sobre o estudo da estrutura do bem-estar psicológico e os resultados nem sempre foram consistentes, levando autores a considerar que as seis dimensões não são suficientemente distintas depois do ajustamento do erro de medição e que os itens não discriminam aceitavelmente as dimensões quando existem elevados níveis de bem-estar (Abbot, Ploubis, Huppert, Kuh, & Groudade, 2010; van Dierendonck, 2005; Kafka & Kozma, 2002; Springer, Hauser, & Freese, 2006), Por exemplo, Kafka e Kozma (2002), numa análise de componentes principais, encontraram resultados que contradiziam a estrutura de seis factores. No entanto, Ryff e Singer (2008) contestaram esses resultados alegando a existência de uma amostra reduzida (N=277) para o número de itens em causa (120) e o uso de uma rotação varimax, quando os estudos precedentes o não aconselhavam devido às elevadas correlações entre as seis dimensões. Um outro estudo (van Dierendonck, 2005) evidencia que apenas a versão reduzida das escalas (três itens por dimensão) suporta a estrutura factorial de seis dimensões. Também et al. (2006) não corroboraram a existência de uma estrutura de seis factores no bem-estar psicológico. Abbot e colaboradores (2010) encontraram resultados que, apesar de suportarem uma estrutura de seis factores, indicam a possibilidade de pontuações elevadas nos itens conduzirem a uma menor discriminação dos mesmos.

Por outro lado, um grande número de estudos suportaram sucessivamente a existência de uma estrutura factorial de seis dimensões tal como foi concebida por Ryff em diversos países e diversas amostras (Burns & Machin, 2009; Clarke, Marshall, Ryff, & Rosenthal, 2000; Cheng & Chang, 2005; Fernandes, Vasconcelos-Raposo, & Teixeira, 2010; Gallangher, Lopez, & Preacher, 2009; Lindfors, Berntsson, & Lundberg, 2006; Machado, Bandeira, & Pawlowski, 2013; van Dierendonck et al., 2008; Sirigatti et al. 2012). Outro tipo de investigações tem suportado, igualmente, a estrutura de seis factores mediante a análise da sua validade preditiva, apresentando resultados que indicam que as diferentes dimensões do bem-estar psicológico se associam distintivamente a outras variáveis psicossociais e socio-demográficas (Ryff & Singer, 2006).

Mais recentemente, a investigação no âmbito de variáveis de natureza biológica tem procurado contribuir para o esclarecimento da configuração estrutural do bem-estar psicológico. Um estudo com uma larga amostra de gémeos monozigóticos e dizigóticos (N=742) procurou estimar a contribuição genética e ambiental na variação e co-variação das dimensões do bem-estar psicológico (Gigantesco et al. 2011). Os resultados obtidos mostram que factores de ordem genética explicam entre uma moderada a substancial

proporção da variância nas várias dimensões, apontado para uma influência hereditária entre os 37% e os 64%. As correlações entre os factores de ordem genética que explicam as seis dimensões são muito elevadas, indicando que estas sofrem uma forte influência partilhada. Por outro lado, as correlações das influências ambientais não partilhadas são elevadas, com excepção da correlação entre as dimensões autonomia e objectivos de vidas e entre as dimensões aceitação de si e crescimento pessoal. Os resultados levaram os investigadores a concluir que subjacentes à expressão das várias dimensões do bem-estar psicológico se encontram uma influência genética comum e uma influência de factores ambientais não partilhados (Gigantesco et al. 2011). Uma outra investigação conduzida por Archontaki, Lewis e Bates (2013), num estudo da mesma natureza com uma amostra de gémeos, procurou observar também a contribuição genética para as diferentes dimensões do bem-estar psicológico. Os resultados parecem apontar para a existência de uma arquitectura biológica subjacente às dimensões do bem-estar psicológico, sugerindo a necessidade de um factor genético global e quatro factores genéticos específicos para explicar os efeitos hereditários, parecendo indicar uma complexa estrutura genética com influências nas dimensões, tanto nível global como ao nível específico ou grupal, revelando comunalidades biológicas importantes entre as diferentes dimensões do bem-estar psicológico (Archontaki et al., 2013). Este estudo veio ainda salientar a importância da dimensão aceitação de si que é influenciada, como nenhuma outra, apenas por um factor genético de ordem global, indiciando que as diferenças individuais, nesta dimensão, têm uma substantiva componente genética. Relativamente às restantes dimensões do bem-estar psicológico, para além da influência de um factor genético global, parecem existir quatro factores de natureza genética que os explicam, por vezes de forma entrecruzada. Um factor, no âmbito das relações sociais, contribui com influência genética para a dimensão relações positivas com outros, um factor de natureza genética ligado ao propósito que contribui para as dimensões objectivos de vida e crescimento pessoal, um outro factor genético, crescimento, que influencia as dimensões crescimento pessoal e autonomia, e um quarto factor, agência, que explica as dimensões autonomia e domínio do meio. Um outro estudo conduzido por Lewis et al. (2014) procurou associar o volume do córtex insular ao bem-estar psicológico e às dimensões que o integram. Os resultados parecem sugerir que o volume do córtex insular emerge positivamente associado ao bem-estar psicológico global, mas também a três das suas dimensões que são crescimento pessoal, as relações positivas com outros e os objectivos de vida, sendo que as relações positivas com outros mostraram também estar positivamente associadas ao volume da amígdala esquerda do cérebro. Estudos deste tipo talvez sejam o primeiro passo para uma outra forma compreender os resultados, muitas vezes díspares, quanto à estrutura do bem-estar apresentada em termos fenotípicos.

#### 2.2.4. Personalidade e bem-estar psicológico

A relação entre a personalidade e o bem-estar psicológico tem sido menos explorada do que a relação entre a mesma e o bem-estar subjectivo. Nos últimos anos, contudo, tem-se registado um maior labor neste tópico e foram publicados estudos com vista a estabelecer a relação entre traços de personalidade e bem-estar psicológico, tanto na sua globalidade, como atendendo a cada uma das suas dimensões. Logo nos primórdios da formulação do modelo de bem-estar psicológico, Ryff (1989a) equacionou a possibilidade de o estudo da relação entre as dimensões do bem-estar psicológico e os cinco factores da personalidade constituírem um aspecto importante da investigação na área. Com efeito, o facto da formulação do bem-estar psicológico ter subjacentes determinadas perspectivas da personalidade no âmbito do funcionamento psicológico positivo na idade adulta, já atrás referidas, parecia deixar antever fortes probabilidades de uma relação entre este construto e a personalidade. Conquanto a autora admitisse a possibilidade de existência de alguma redundância conceptual, um estudo por ela conduzido, em que um dos objectivos foi controlar uma eventual sobreposição entre a avaliação dos cinco factores de personalidade e a avaliação das seis dimensões do bem-estar psicológico relativamente ao conteúdo dos itens, mostrou a existência de ligações significativas entre ambos, mesmo depois de ser retirado o conteúdo dos itens partilhado por ambas as medidas (Schmutte & Ryff, 1997). Por outro lado, tanto as variáveis de personalidade como as variáveis emergentes do bem-estar psicológico dizem respeito a diferenças individuais, no entanto, os traços de personalidade descrevem as orientações individuais para um determinado padrão, mais ou menos consistente, de comportamentos, pensamentos e sentimentos, ao passo que o bem-estar psicológico representa um estado psicológico expressamente pretendido que é influenciado por uma variedade de factores antecedentes, entre os quais se encontra a personalidade (Schmutte & Ryff, 1997). É pois expectável que o bem-estar psicológico apresente níveis de mudança mais intensos ao longo do tempo, enquanto a mudança nos traços nucleares de personalidade deverá ocorrer de modo mais lento (Waterman, 2008). Efectivamente, espera-se que o bem-estar seja influenciado, de modo muito preponderante, pelo impacto dos acontecimentos de vida e das mudanças decorrentes do processo desenvolvimental, para além de que este resulta, igualmente, de uma avaliação que o sujeito realiza, tornando pois mais plausível a presença de elementos de mudança.

A autora defende ainda que o estudo da relação entre os cinco factores de personalidade e o bem-estar psicológico pode ultrapassar alguns dos problemas que estão presentes no estudo da relação entre algumas das facetas do neuroticismo e da extroversão e o afecto positivo e o afecto negativo que integram a estrutura do bem-estar subjectivo (Ryff & Singer, 2008; Schmutte & Ryff, 1997). Uma eventual indistinção entre o afecto, enquanto estado emocional, e o afecto, enquanto traço de personalidade, pode colocar em causa o significado das correlações entre os cinco factores de personalidade e as componentes afectivas do bem-estar subjectivo (Schmutte & Ryff, 1997). Parece pois haver uma eventual sobreposição entre as facetas depressão, ansiedade e vulnerabilidade (neuroticismo), com itens que integram a sub-escala da PANAS que avalia o afecto negativo, como é o caso de nervoso, aborrecido, stressado (Schmutte & Ryff,

1997). O mesmo parece ser válido para algumas das facetas da extroversão e alguns itens que avaliam o afecto positivo na PANAS (Schmutte & Ryff, 1997).

Recentemente, como referimos quando abordámos o bem-estar subjectivo no ponto anterior deste capítulo, o estudo das relações entre as variáveis de personalidade e o bem-estar tem procurado ultrapassar o reducionismo das abordagens mais simplistas que se focalizam apenas no estudo da relação entre um tipo de variáveis de personalidade e um tipo de bem-estar e têm emergido modelos que procuram estabelecer quadros integradores para uma investigação numa perspectiva mais holística (Little, 2007, 2008; Sheldon 2004, 2009). A investigação que conduzimos situa-se nesse paradigma e pretende, como temos vindo a referir, contribuir para uma melhor compreensão das relações da personalidade ao nível dos traços disposicionais e das variáveis cognitivo-motivacionais com dois tipos de bem-estar, subjectivo e psicológico. Assim, de seguida, tentaremos sistematizar alguns resultados da investigação dedicada ao estudo da relação entre diferentes variáveis de personalidade e o bem-estar psicológico.

### ***Os traços disposicionais e o bem-estar psicológico***

Uma boa parte dos estudos preocupados em estabelecer e compreender a relação dos traços disposicionais com bem-estar psicológico, globalmente considerado ou com as suas seis diferentes dimensões, são de natureza correlacional. Um dos primeiros estudos foi realizado por Schmutte e Ryff (1997) e os resultados apontaram para a existência de uma relação complexa, ainda que consistente, entre as variáveis dos dois domínios. O neuroticismo e a extroversão emergiram como os preditores mais fortes das diversas dimensões do bem-estar psicológico. Essa relação é negativa no caso neuroticismo com a aceitação de si e o domínio do meio, e em menor grau, com a autonomia e os objectivos de vida. A aceitação de si, o domínio do meio e os objectivos de vida, por sua vez, surgiram positivamente correlacionados quer com a extroversão, quer com a conscienciosidade. A abertura à experiência e a extroversão correlacionaram-se positivamente com o crescimento pessoal e a amabilidade apareceu com correlações positivas com as relações positivas com outros. Uma outra investigação efectuada por Lopes, Salovey e Straus (2003) mostrou que, de entre os cinco domínios da personalidade, apenas a extroversão e o neuroticismo emergiam como preditores da dimensão relações positivas com outros. Já Joshanloo e Nosratabadi (2009) encontraram correlações positivas e com significado estatístico entre os cinco domínios da personalidade e as seis dimensões do bem-estar, com excepção para as relações extroversão-autonomia, amabilidade-autonomia, abertura à experiência-autonomia e abertura à experiência-objectivos de vida. Com uma amostra de adolescentes, Garcia (2011) evidenciou que o neuroticismo (em sentido inverso), a extroversão e a conscienciosidade são preditores do bem-estar psicológico global.

Num estudo longitudinal, foram estudadas associações entre os traços de personalidade e o bem-estar psicológico global entre os 33 e os 55 anos (Kokko, Tolvanen, & Pulkkinen, 2013). Os resultados indicam que é o nível inicial nos cinco domínios da personalidade que contribui para o bem-estar psicológico e não a mudança nos mesmos ao longo do tempo. Uma outra conclusão é que é um baixo nível de neuroticismo que se associa mais fortemente ao bem-estar psicológico. Outro resultado indica que o factor de mudança é

apenas significativo no domínio de personalidade abertura à experiência, um elevado nível inicial de bem-estar psicológico parece conduzir a um aumento da abertura à experiência entre os 33 e os 50 anos. Por fim, os cinco domínios da personalidade surgiram associados um nível mais elevado com o bem-estar psicológico, comparativamente com a sua associação ao bem-estar emocional, mais próximo do conceito de bem-estar subjectivo.

Algumas investigações utilizaram medidas dos domínios da personalidade que não o NEO-PI-R para explorar a associação entre a personalidade e o bem-estar psicológico, ou construtos muito aproximados, em termos de conteúdo, das dimensões que o integram. Ruini e colaboradores (2003), utilizando como medida de personalidade o *Tridimensional Personality Questionnaire* (Cloninger, 1987), encontraram resultados que apontam para correlações positivas entre o crescimento pessoal e a procura de novidade e entre as relações positivas com outros e a dependência de recompensas, enquanto todas as seis dimensões do bem-estar psicológico surgiram com correlações negativas com o evitamento do dano. Mais recentemente, Abbott e colaboradores (2008), ao estudarem as relações entre o neuroticismo e a extroversão, medidos na adolescência pelo *Maudsley Personality Inventory* (Eysenck, 1959), e os níveis de bem-estar psicológico apresentados na meia-idade em mulheres britânicas, encontraram resultados que apontam para o facto de os dois traços terem impacto nas diversas dimensões do bem-estar psicológico, a extroversão exerce, porém, um efeito directo e positivo, enquanto o neuroticismo exerce um efeito negativo mediado, quase na totalidade, pelo ajustamento psicológico. Também um estudo, em que os traços da personalidade foram medidos pelo *Freiburg Personality Inventory* (Fahrenberg, Hampel, & Selg, 1984), conduziu a resultados que mostram que o maior e único preditor com significado estatístico do bem-estar psicológico é a auto-preocupação em sentido inverso, um construto que integra o neuroticismo, a depressão e a inibição (Perrig-Chiello, Jaeggi, Bruschkuehl, Stähelin, & Perrig, 2009). Um outro estudo realizado por Lavigne, Hofman, Ring, Ryder e Woodward (2013) tentou estabelecer de que modo os cinco traços de personalidade se associavam ao significado na vida, um construto situado dentro do bem-estar eudaimónico. Os resultados sugerem que os indivíduos mais abertos à experiência tendem a obter significado através do questionamento, da aprendizagem e dos desafios, enquanto indivíduos com níveis elevados na extroversão e na conscienciosidade alcançam significado pelo sucesso no trabalho, na saúde e na família.

Numa outra investigação, realizada por Keyes et al., (2002), sobre a relação da personalidade com o bem-estar psicológico e o bem-estar subjectivo, emergiram resultados que indicam que elevados níveis nos traços extroversão e conscienciosidade e baixos níveis no neuroticismo é o que melhor diferencia os indivíduos com níveis altos em ambos os tipos de bem-estar dos que apresentam baixos níveis nos mesmos. Simultaneamente, a abertura à experiência diferenciou os indivíduos com níveis mais elevados de bem-estar psicológico e baixos no bem-estar subjectivo. Um outro estudo, também sobre a relação entre os cinco grandes factores e os dois tipos de bem-estar, subjectivo e psicológico, mostrou que o neuroticismo, a extroversão e a conscienciosidade se correlacionam tanto com o bem-estar psicológico como com o bem-estar subjectivo, sugerindo que estes traços podem representar disposições da personalidade para o bem-estar geral. No entanto, essas associações são mais fortes no caso do bem-estar psicológico e diferenciadas

consoante as dimensões do referido bem-estar (Grant, Langan-Fox, & Anglim, 2009). O neuroticismo emergiu, com significado estatístico, associado em sentido negativo às quatro dimensões do bem-estar psicológico que foram utilizadas no estudo, autonomia, crescimento pessoal, relações positivas com outros e objectivos de vida. A extroversão mostrou estar, com significado estatístico, correlacionada em sentido positivo com o crescimento pessoal, as relações positivas com outros e os objectivos de vida, e associada a um nível menos elevado, mas ainda assim estatisticamente significativo, à autonomia. Por sua vez, a conscienciosidade emergiu, moderada e positivamente, associada às quatro dimensões do bem-estar psicológico em estudo. A amabilidade apenas demonstrou estar correlacionada com a dimensão relações positivas com outros. Por fim, a abertura à experiência mostrou estar positivamente correlacionada, com significado estatístico e de forma leve, com as relações positivas com outros, e de forma moderada, com o crescimento pessoal. Um trabalho mais recente dos autores (Anglim & Grant, 2014) estabeleceu igualmente algumas correlações estatisticamente significativas. O crescimento pessoal emerge fortemente ligado à abertura à experiência e fracamente, e em sentido inverso, ao neuroticismo, embora apresente correlações moderadas com a extroversão e com a conscienciosidade. Relativamente à dimensão autonomia, ela correlaciona-se, de modo substancial, com a abertura à experiência, e de forma débil, com a amabilidade e a conscienciosidade e associa-se, negativamente e de modo substancial, com o neuroticismo. A dimensão relações positivas com outros correlaciona-se positivamente com a amabilidade e com a extroversão e negativamente com o neuroticismo, enquanto os objectivos de vida mostraram estar correlacionados com a conscienciosidade e com a extroversão. A aceitação de si e o domínio do meio apresentaram correlações com o neuroticismo (em sentido inverso), com a extroversão e com a conscienciosidade.

As investigações levadas a efeito para explorar a relação entre traços disposicionais e o bem-estar psicológico dos professores são muito escassas. Um desses estudos foi realizado por Avsec, Masnec e Komidar (2009) que procuraram estudar, com uma regressão hierárquica, a predição de cada um dos cinco domínios de personalidade em cada uma das seis dimensões do bem-estar psicológico. Os resultados sugerem que a conscienciosidade e o neuroticismo (em sentido inverso) predizem o domínio do meio e que o conjunto dos cinco factores de personalidade explicam 39% da variância dessa dimensão do bem-estar psicológico. Por seu lado, a extroversão, o neuroticismo (em sentido negativo) e a conscienciosidade predizem a aceitação de si e o conjunto dos cinco domínios de personalidade explica 41% da variância da dimensão do bem-estar. No que concerne à dimensão relações positivas com outros, ela tem como preditores a extroversão e a amabilidade e o conjunto dos cinco domínios de personalidade explica 27% da variância desta dimensão do bem-estar psicológico. O neuroticismo (em sentido negativo) e a abertura à experiência emergem como preditores da autonomia e 22% da variância desta dimensão é explicada pelos cinco factores de personalidade. O conjunto dos domínios de personalidade contribuem para a explicação de 26% da variância da dimensão crescimento pessoal, mas apenas a amabilidade e a abertura à experiência emergem com preditores. Por último, a conscienciosidade e o neuroticismo (em sentido negativo) aparecem como preditores da dimensão objectivos de vida e a totalidade dos cinco domínios de personalidade explica 35% da variância desta dimensão do bem-estar psicológico. Burns e Machin (2010) encontraram relações significativas da autonomia, das relações positivas com outros e de um factor de

segunda ordem, que integra o domínio do meio, o crescimento pessoal, os objectivos de vida e a aceitação de si, com a extroversão, a conscienciosidade, a abertura à experiência e a amabilidade e o neuroticismo (em sentido negativo), surgindo apenas, com valores não significativos ao nível estatístico, a correlação entre a abertura à experiência e as relações positivas com outros.

### ***Facetas dos cinco factores e bem-estar psicológico***

A possibilidade de as facetas explicarem de modo mais profundo e diferenciado a variância das variáveis critério foi, como já referimos, defendida pelos autores do modelo dos cinco factores de personalidade (Costa & McCrae, 2008a). Num estudo com o objectivo de testar o poder preditivo das facetas na explicação de vários comportamentos em diferentes culturas, os resultados obtidos indiciam que as facetas explicam de forma consistente, nas culturas estudadas, uma percentagem de variância que excede a que é explicada pelos domínios de personalidade (Paunonen, Haddock, Forsterling, & Keinonen, 2003). Também Schmutte e Ryff (1997) defenderam a importância de se conduzirem estudos relativos à relação entre traços disposicionais e bem-estar psicológico a um nível mais detalhado, utilizando as facetas que integram cada um dos cinco domínios da personalidade, pois esse tipo de estudos poderia contribuir para a compreensão mais aprofundada da relação. No entanto, a investigação nesse sentido tem sido diminuta.

Um estudo correlacional levado a efeito por Siegler e Brummett (2000), com adultos de meia-idade, no âmbito das relações entre as 30 facetas do NEO-PI-R e quatro das dimensões do bem-estar psicológico, aceitação de si, domínio do meio, relações positivas com outros e objectivos de vida, revelou que 83% das relações entre estas dimensões e as facetas do neuroticismo, da extroversão e da conscienciosidade apareciam com significado estatístico, embora com valores diferenciados, já as relações das facetas dos domínios amabilidade e abertura à experiência emergiram como mais frágeis, embora com algumas associações significativas. Num outro estudo realizado por Wood et al., (2009), a maior parte das facetas mostraram estar significativamente correlacionadas com as várias dimensões do bem-estar psicológico e, tal como no estudo anterior, as facetas do neuroticismo, da extroversão e da conscienciosidade são as que mais se correlacionam com as diversas dimensões deste bem-estar. Muito recentemente, Anglim e Grant (2014) procuraram estudar o efeito incremental das facetas que integram os cinco grandes domínios da personalidade na explicação do bem-estar psicológico e do bem-estar subjectivo. As facetas de personalidade mostraram explicar uma variância das dimensões do bem-estar psicológico que excede a que é explicada pelos domínios ao nível global. Em média, as facetas contribuem, de forma única, com cerca de 35.6% para a explicação o conjunto das dimensões do bem-estar psicológico, entre valores que vão desde um mínimo de 21% da faceta ansiedade (N) até um máximo de 60% da faceta valores (O).

### **Metas, constructos de acção pessoal e o bem-estar psicológico**

As metas têm sido conceptualizadas como representações orientadas para o futuro acerca daquilo que as pessoas ambicionam nos diversos domínios das suas vidas (Austin & Vancouver, 1996). Para Emmons (2003), as metas são sinais que orientam as pessoas para o que tem valor, sentido e propósito. Outros autores consideram que as metas são um construto psicológico invulgar, cognitivo e motivacional, com componentes conscientes e inconscientes que interagem ligando a pessoa à situação, providenciando sentido e uma base para a actividade instrumental (Moskowitz & Grant, 2009). Na presente investigação, elas são entendidas como uma das variáveis de personalidade integradas em modelos holísticos que buscam a compreensão da mesma e da sua relação com o bem-estar (Little, 2006, 2008, 2011b, 2014a; McAdams, 1996, 2009; Sheldon, 2004, 2009). Ao estudar a relação das metas com o bem-estar, os investigadores têm atendido a diversas características das mesmas, nomeadamente, considerando o tipo (e.g. extrínsecas vs. intrínsecas), o processo de aproximação vs. evitamento, o progresso conseguido na tentativa de as realizar, a auto-concordância das metas com outras variáveis psicológicas. No entanto, a investigação que visa compreender especificamente a relação das metas com o bem-estar psicológico emergiu mais tardiamente se comparada com a que estuda a relação entre as metas e o bem-estar subjectivo, e os dados sobre essa mesma relação são muito escassos. Teoricamente, o estudo das relações das metas ou dos constructos de acção pessoal com o bem-estar parece beneficiar da distinção entre os dois tipos de bem-estar, hedónico e eudaimónico, uma vez que faz sentido que certos processos auto-reguladores, como as metas dirigidas e motivadas pela auto-realização se mostrem mais ligadas ao bem-estar eudaimónico (Frazier, Barreto, & Newman, 2012). A investigação, até ao momento, tem mostrado que o conteúdo das metas é importante, mas o controlo que as pessoas sentem com o *feedback* que é proporcionado pelas mesmas muda igualmente os níveis de bem-estar psicológico (Yamaguchi, 2011).

Alguns estudos incidiram sobre o impacto das metas no bem-estar psicológico a partir de uma caracterização das mesmas, segundo a *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000). Yamaguchi (2011) encontrou resultados que evidenciam que a perseguição de metas intrínsecas é um preditor mais robusto do bem-estar psicológico, comparativamente com as metas extrínsecas. Um outro estudo conduzido por Bauer e McAdams (2004) procurou observar em que medida as metas de crescimento ao longo da vida prediziam o bem-estar psicológico. As metas de crescimento intrínsecas, que envolvem a expressão aberta de intenções intrinsecamente motivadas e relativamente amplas em termos temporais e em profundidade processual, bem como, a coerência entre as metas desse tipo predizem o bem-estar psicológico global, não existindo nesse efeito qualquer mediação da idade. Por sua vez, a idade emergiu como um mediador entre as metas de crescimento diárias, metas com uma amplitude temporal menor e relacionadas com o que intentamos realizar na vida do dia-a-dia, e o bem-estar psicológico. Os resultados de um estudo de Grégoire, Bouffard e Vezeau (2012) sugerem que metas autónomas, metas que são traçadas pelo próprio indivíduo sem o constrangimento de aspectos externos (Ryan & Deci, 2000), são um mediador da relação entre o *mindfulness* e duas das dimensões do bem-estar psicológico, a aceitação de si e os objectivos de vida. Assim,

peessoas mais atentas e mais conscientes tenderiam a envolver-se em metas que são autonomamente motivadas que, por sua vez, promovem essas dimensões do bem-estar psicológico.

Uma outra linha de investigação da relação das metas pessoais com vários indicadores do bem-estar, nomeadamente com dimensões do bem-estar psicológico, foi desenvolvida no contexto da aplicação do meta-modelo de selecção, optimização e compensação (SOC), no âmbito da abordagem do desenvolvimento coextensivo à duração da vida (Baltes & Baltes, 1990). Integrando o modelo SOC com as metas pessoais, Freund, Li e Baltes (2000) consideram que o desenvolvimento e o comprometimento com uma hierarquia de metas (selecção), o envolvimento em acções e meios direccionados por essas metas (optimização) são essenciais para conseguir elevados níveis de funcionamento. Por outro lado, os autores entendem que, para manter um dado nível de funcionamento, é necessário, perante metas que se revelem como perdas ou em declínio, substituir os meios e acções (compensação). Um conjunto de estudos realizados no contexto deste modelo teórico aponta para o facto de adultos envolvidos na selecção, optimização e compensação de metas pessoais mostrarem níveis mais elevados de bem-estar, nomeadamente em variáveis do bem-estar psicológico (Freund & Baltes, 2002; Wiese, Freund & Baltes, 2000). Assim, emergiram correlações positivas e significativas do envolvimento em metas de acordo com o modelo SOC com o crescimento pessoal e o significado da vida (Freund & Baltes, 2002) e com a aceitação de si (Wiese, Freund, & Baltes, 2000).

A aceitação de si, as relações positivas com outros, os objectivos de vida e o crescimento pessoal, num modelo multivariado com uma amostra de seniores, foram preditos pela perseguição de metas, pelo ajustamento das metas e pela sua optimização (Frazier, Neuman, & Jaccard, 2007). O mesmo estudo mostrou, igualmente, que a relação entre a idade e o bem-estar psicológico era mediada por esses mesmos processos auto-reguladores. Um outro estudo procurou estudar a mediação dos “eus-possíveis” na relação do ajustamento e da optimização das metas com o bem-estar global ao longo do desenvolvimento na adultez (Frazier et al., 2012). Os eus possíveis, conceptualizados por Markus e Nurius (1986), integram as já referidas unidades de personalidade de nível médio, dinâmicas e contextualmente sensíveis, e são representações cognitivas de resultados antecipados objectivos em relação ao eu. Os resultados indicam que tanto o ajustamento como a optimização de metas intrínsecas (não materialistas) têm efeitos directos no bem-estar psicológico e, paralelamente, os eus possíveis são mediadores dessa relação em adultos com idade até aos 55 anos, idade a partir da qual a referida mediação deixa de existir.

### ***Os projectos pessoais e o bem-estar psicológico***

Em sintonia com o que acontece com as variáveis de personalidade do mesmo nível, o estudo da relação entre os projectos pessoais (Little, 1983) e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989a) é mais escasso que o estudo da relação destes com o bem-estar subjectivo. Pode considerar-se mesmo muito incipiente. No entanto, é expectável que tanto o tipo de projectos pessoais (e.g. académicos, profissionais, lazer, interpessoais, intrapessoais,...), como o modo como avaliamos cognitivamente e afectivamente os nossos projectos (e.g. Em que medida considera que este projecto está a ser bem sucedido?), bem como os

factores emergentes desse conjunto de variáveis (e.g. significado, partilha, manejabilidade,...) estejam associados ao bem-estar psicológico global e/ou a cada uma das dimensões que o integram. Efectivamente, a investigação, apesar de escassa, tem mostrado, como acabámos de referir, que diversos aspectos relativos às metas têm emergido ligados ao bem-estar psicológico, sendo plausível que o mesmo suceda com os projectos pessoais que integram, igualmente, o conjunto de variáveis de personalidade de natureza volicional e intencional.

Uma investigação conduzida por McGregor e Little (1998), e já aqui referida, procurou apurar de que forma os factores emergentes da avaliação dos projectos pessoais se relacionavam com a felicidade medida pela satisfação com a vida, emoções positivas e ausência de emoções negativas (bem-estar subjectivo) e com o significado medido por sentimentos de conexão, propósito e crescimento (bem-estar psicológico), em jovens adultos e adultos. No estudo, o factor eficácia, medido pelas dimensões de avaliação dos projectos pessoais resultados, controlo e, em sentido negativo, pela dificuldade, stress, desafio e adequação temporal emergiu particularmente associado à felicidade, enquanto o factor integridade dos projectos pessoais, medido pelas dimensões importância, compromisso, identidade e congruência de valores, surgiu mais associado ao significado.

Mais recentemente, Procacci (2008) tentou explorar a relação dos projectos pessoais, na dimensão sua individual e na dimensão sua interpessoal, com o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico. As dimensões de avaliação dos projectos pessoais controlo e resultados mostram estar mais consistentemente associadas ao bem-estar psicológico, enquanto as dimensões dificuldade, stress, desafio e adequação temporal emergem mais substantivamente ligadas ao bem-estar subjectivo. Os resultados evidenciam ainda que indivíduos que se auto-avaliam como eficazes (dimensão individual) e generativos (dimensão interpessoal) experienciam mais elevados níveis de relações positivas com outros, mais propósito e significado nas suas vidas e uma maior aceitação de si. Por sua vez, a generatividade emerge como mediador da relação entre a eficácia nos projectos pessoais e o conjunto das dimensões relações positivas com outros, objectivos de vida e aceitação de si. Estes resultados parecem indicar que avaliações positivas sobre a eficácia dos projectos pessoais em que os sujeitos se envolvem influenciam o bem-estar psicológico, mas essa influência é beneficiada se esses mesmos projectos forem generativos.

### ***Traços disposicionais, projectos pessoais e bem-estar psicológico***

Os estudos cuja intenção é compreender o modo como os traços de personalidade e os projectos pessoais interagem na produção do bem-estar psicológico ou das suas dimensões não têm, até à data, suscitado a atenção dos investigadores. No entanto, numa intervenção cujo objectivo era avaliar em que medida um treino para a realização de metas contribuía para o crescimento psicológico, Sheldon e Kasser (2002) encontraram, ainda que indirectamente, resultados que permitem uma primeira ideia sobre a importância de possuir uma personalidade integrada no que diz respeito ao bem-estar psicológico. Assim, os participantes que inicialmente tinham sido avaliados como possuindo uma maior integração da sua personalidade em termos de traços e de projectos pessoais, beneficiaram mais do programa de intervenção,

quer em termos do aumento da sua capacidade de realização de projectos pessoais, quer em termos do aumento dos seus níveis de bem-estar psicológico.

## **Apreciação crítica**

O conceito de bem-estar psicológico foi formulado pela sua principal proponente (Ryff, 1989a) com a pretensão específica de ultrapassar algumas das lacunas apontadas ao bem-estar subjectivo, nomeadamente, como já referimos, a sua não fundamentação em quadros teóricos importantes para a compreensão do bem-estar dos adultos. No entanto, também este tipo de bem-estar acabou por ser alvo de críticas, algumas das quais provenientes da corrente hedónica do bem-estar.

No que concerne às críticas de natureza filosófica, Haybron (2005) defende que o florescimento humano é influenciado grandemente pelas naturezas emocionais das pessoas, independentemente daquilo que as pessoas pensam sobre as suas vidas, pelo que o bem-estar depende de questões de sentimento, não necessitando da aprovação da razão. No entanto, o autor admite que a razão tem um papel importante no bem-estar, defendendo que o hedonismo contempla sempre alguns elementos racionalistas e o racionalismo contempla igualmente elementos sentimentalistas.

Já Christopher (1999) refere que a grande fragilidade do bem-estar psicológico radica no facto de a formulação do mesmo ser alicerçada em quadros teóricos formulados no contexto da cultura ocidental e, por essa razão, questionáveis em termos da sua universalidade. Com efeito, o autor considera que a construção das subescalas relativas às seis dimensões do bem-estar psicológico acaba por retratar valores relativos ao individualismo da cultura ocidental, e refere, igualmente, que a maior parte dos critérios normativos das sub-escalas são descontextualizados e procedimentais. Assim, a dimensão objectivos de vida é colocada sem ter em conta o tipo de objectivos, a aceitação de si não é enquadrada pelo tipo de valores morais segundo os quais o indivíduo se deve aceitar, e o crescimento pessoal não inclui um referencial relativo à direcção desse crescimento (Christopher, 1999). Por sua vez, as dimensões domínio do meio e autonomia centram a sua preocupação nos “meios” relativos ao acto de viver, mas não têm em conta os “fins” para os quais se vive.

Da parte dos autores que privilegiam a abordagem do bem-estar subjectivo, o bem-estar psicológico é criticado pelo facto de a sua formulação se encontrar muito alicerçada em modelos teóricos pré-existentes, argumentando que ela privilegia uma definição de bem-estar concebida a partir do que pensam os especialistas, enquanto a formulação do bem-estar subjectivo privilegia os critérios das próprias pessoas na definição daquilo que constitui uma vida boa (Diener, Sapyta, & Suh, 1998).

O facto de, desde a sua formulação inicial, o bem-estar psicológico ter sido concebido por Ryff (1989a) como uma abordagem com pretensões de superar as lacunas do bem-estar subjectivo contribuiu para que, ao

longo do tempo, se tenha assistido a uma contínua contenda argumentativa entre os investigadores e autores que perfilham o bem-estar segundo uma ou outra concepção, alicerçando as suas posições em resultados provenientes das respectivas linhas de investigação e, igualmente, nos pressupostos filosóficos clássicos sobre o que é a felicidade. O ponto que se segue é dedicado a uma reflexão mais específica sobre o modo como a relação do bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico tem evoluído na sua conceptualização.

### 2.3. Bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico: A (in)definição em torno da sua relação.

*“... todas as nossas acções têm por fim evitar ao mesmo tempo o sofrimento e a inquietação. ...O prazer é, na verdade, considerado por nós como o primeiro dos bens naturais, é ele que nos leva a aceitar ou a rejeitar as coisas, a ele vamos parar, tomando a sensibilidade como critério do bem.”*

(Epicuro, 341-270 a.C., Carta a Meneceu)

*“Se, pois, é assim, então o bem próprio do homem é a actividade da alma segundo a virtude, e se múltiplas são as virtudes, segundo a melhor e a mais perfeita. E isso vale também para uma vida realizada.”*

(Aristóteles, 384-322 a.C., Ética a Nicómaco)

A busca da felicidade ou bem-estar é, desde há muito tempo, uma das fundamentais demandas da humanidade. Ao longo do tempo, e desde a filosofia clássica grega, a esta temática foi consagrada muita reflexão teórica, estabelecendo-se muitas divergências quanto à definição do que é a felicidade, e aos meios e processos para a alcançar. Se a felicidade foi e é uma questão nuclear no âmbito da filosofia, em tempos relativamente recentes, tornou-se um dos grandes focos de estudo da ciência psicológica. Com o advento da psicologia positiva, no início deste século XXI, assistiu-se a uma explosão e aprofundamento de perspectivas teóricas e abordagens empíricas preocupadas em explicar, compreender e promover os aspectos positivos do comportamento humano, considerando que a atenção exclusiva nos aspectos psicopatológicos era susceptível de enviesamentos, pois o funcionamento normal do ser humano não pode ser compreendido, de forma integral, tendo como referência tão-somente um enquadramento negativo, uma vez que a maioria das pessoas se avalia como feliz (Sheldon & King, 2001).

### 2.3.1. Duas tradições filosóficas, dois tipos de bem-estar

No contexto da psicologia, o estudo do bem-estar tem-se consolidado, como já tivemos ocasião de referir em torno de duas tradições filosóficas tomadas como opostas: o hedonismo e o eudaimonismo (Grinde, 2012). Enquanto o hedonismo argumenta que o caminho para a felicidade é a maximização dos momentos de prazer, o eudaimonismo advoga que é uma vida de virtude e a actualização das nossas potencialidades que conduzem ao bem-estar (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011). Ryan e Deci (2001) consideram que estas duas diferentes concepções filosóficas – hedonismo e eudaimonismo – são fundamentadas em perspectivas distintas da natureza humana e daquilo que constitui uma boa sociedade e originaram dois paradigmas dentro do estudo bem-estar pela psicologia: o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico. O quadro 7 possibilita uma caracterização sumária dos dois tipos de bem-estar.

Quadro 7: Bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico, tradições filosóficas e componentes/dimensões.

		Bem-estar subjectivo (Diener, 1984)	Bem-estar psicológico (Ryff, 1989 <sup>a</sup> )
Filiação filosófica		Hedonismo (Epicuro)	Eudaimonismo (Aristóteles)
Componentes		Satisfação com a vida Afecto positivo Afecto negativo	Aceitação de si Domínio do meio Objectivos de vida Crescimento pessoal Relações positivas com outros Autonomia

Essencialmente, as diferenças entre estas duas concepções do bem-estar radicam no facto de se entender que o bem-estar subjectivo está associado à felicidade, ao relaxamento, a sentimentos positivos e a uma relativa ausência de problemas, enquanto o bem-estar psicológico está ligado ao ser em mudança, ao exercício do esforço e à busca do crescimento e desenvolvimento pessoal (Waterman, 1993). No entanto, quando atentamos na avaliação destes dois construtos, ambas são de natureza subjectiva, porque avaliam o ajuizar dos indivíduos sobre a própria vida, o bem-estar subjectivo avalia os pensamentos e os sentimentos do indivíduo para com a sua vida, enquanto o bem-estar psicológico avalia os juízos do indivíduo sobre o modo como ele próprio vive e funciona (Keyes & Annas, 2009). Enquanto o bem-estar subjectivo remete para um “estado”, o bem-estar psicológico diz respeito a um “processo”, embora ambos sejam estimados, subjectivamente, pelo próprio indivíduo. No que se refere à acção pessoal dos indivíduos, o bem-estar subjectivo enfatiza a relevância do envolvimento em perseguições que promovam experiências emocionais positivas, como o prazer, o conforto, o entretenimento e o divertimento e que permitam a satisfação dos nossos desejos (Fredrickson, 2001; Kahneman, 1999). O bem-estar psicológico, integrado no eudaimonismo,

realça a acção pessoal como um exercício da virtude, a eudaimonia é ela própria a actividade virtuosa, todas as nossas acções existem em função de um único fim que pode ser até implícito, mas, que ainda assim, as unifica (Keyes & Annas, 2009).

As divergências recorrentes entre os autores que perfilham o bem-estar numa perspectiva hedónica e os que defendem o bem-estar radicado no eudaimonismo têm dificultado a possibilidade de investigação segundo uma abordagem inclusiva das duas perspectivas. Ryan e Deci (2001) defendem que existe uma separação no que se refere às definições e aos aspectos filosóficos entre estes dois construtos de bem-estar e que, embora relacionados, eles tendem a questionar aspectos diferentes, complementando-se e proporcionando uma extensa panorâmica sobre a pessoa, o contexto e factores culturais ligados à natureza e promoção do bem-estar, concluindo que o “bem-estar é provavelmente melhor concebido como um fenómeno multidimensional” (p. 148). Lent (2004) pensa, por sua vez, que entre o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico existem diferenças conceptuais, mas que os mesmos parecem representar formas de bem-estar intimamente relacionadas que podem ser consideradas em conjunto dentro de um enquadramento conceptual comum, reflectindo ambos dois aspectos ou ritmos da experiência humana nos quais crescimento/esforço alterna com pausa e relaxamento.

### **2.3.2. A(s) arquitectura(s) da relação entre bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico**

A compreensão da relação entre o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico continua a carecer de um enquadramento conceptual consensual e apenas um número relativamente reduzido de estudos foram realizados com esse objectivo (Linley, Maltby, Wood, Orborne, & Hurling, 2009). As propostas de conceptualização da relação entre o bem-estar hedónico e o bem-estar eudaimónico têm sido variadas, mas, no essencial, podem distribuir-se em três grupos: a defesa de uma independência entre estes dois tipos de bem-estar, considerando que, embora correlacionados, são tipos de bem-estar distintos (Figura 3 - A); a defesa da ideia que são distintos e que a correlação pode explicar-se pela existência denexo de causalidade entre ambos (Figura 3 - B); uma perspectiva aglutinadora que incluiu o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico num só construto, defendendo que o bem-estar hedónico pode incluir aspectos do bem-estar eudaimónico (Figura 3 - C).

Relativamente à primeira forma de conceptualizar a relação entre o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico (Figura 3 - A), ela é sem dúvida a que tem enquadrado um maior número de investigações. Os resultados de um estudo levado a efeito por Compton, Smith, Cornish e Qualls (1996) evidenciam que o bem-estar incluiu duas dimensões - bem-estar subjectivo e crescimento pessoal - distintas ainda que moderadamente correlacionadas. Keyes et al. (2002) advogam também que o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico são aspectos relacionados mas distintos do funcionamento psicológico positivo, referindo que, tanto os resultados empíricos obtidos ao longo do tempo, como a literatura que os precedem sugerem a necessidade de uma abordagem dupla na caracterização do bem-estar. Os resultados proporcionados por

esses investigadores com o objectivo testar vários modelos de conceptualização do bem-estar, integrando os dois construtos, evidenciaram que o modelo mais ajustado era aquele que os abordava enquanto dois construtos latentes e correlacionados, em comparação com modelos que os perspectivavam como dois factores ortogonais ou como um factor geral (Keyes et al., 2002). Os dois factores manteriam então a sua singularidade, enquanto facetas distintas do bem-estar geral, e ambas as formas de bem-estar poderiam ser entendidas quer como variáveis antecedentes, quer como consequentes, quer como mediadoras, dependendo da teoria que sustentasse a investigação. Os resultados obtidos por Ring et al. (2006), num teste ao modelo sugerido por Keyes et al. (2002), vieram reforçar a proposta destes autores. Keyes (2005a) encontrou resultados que sustentam a premissa que bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico são coisas distintas, pois indivíduos com elevada saúde mental pontuam elevado em ambos os tipos de bem-estar, indivíduos com pouca saúde mental obtêm pontuações baixas no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico, mas o padrão dos indivíduos com uma saúde mental moderada pode apresentar níveis medianos no dois tipos de bem-estar ou elevados num e baixos noutro, podendo ter sentimentos positivos acerca da sua vida e funcionar mal, ou funcionar bem na vida e possuir sentimentos negativos para com ela. Estes autores acabam por concordar que existe uma sobreposição entre bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico, mas consideram que não há uma redundância. Os resultados obtidos por Kopperud e Vittersø (2008) parecem indicar que sentimentos de prazer e sentimentos de envolvimento estão fracamente correlacionados, apontando igualmente para uma independência entre bem-estar hedónico e o bem-estar eudaimónico. Um outro estudo de Vittersø e Sørholt (2011) apoiou igualmente esta independência, evidenciando que sentimentos de prazer e a satisfação com a vida são elementos do bem-estar hedónico, enquanto sentimentos de interesse e crescimento pessoal integram o bem-estar eudaimónico. No mesmo sentido, Burns e Machin (2009) encontraram resultados que suportam que as variáveis do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico, integradas num estudo realizado pelos autores, são distintas embora correlacionadas. Também Linley et al. (2009), em estudos com análises factoriais exploratórias e confirmatórias, encontraram resultados que corroboram a existência de uma estrutura de dois factores independentes, mas correlacionados. Da mesma forma, Gallagher, Lopez e Preacher (2009) identificaram uma estrutura hierárquica com três componentes, bem-estar subjectivo, bem-estar psicológico e bem-estar social, dando suporte à ideia de construtos distintos. Delle Fave e Bassi (2009), relativamente aos aspectos hedónicos e eudaimónicos da acção pessoal, referem que as pessoas podem estar comprometidas na perseguição de metas que avaliam como relevantes, mas que provocam níveis diminutos de bem-estar hedónico, como é o caso de actividades no âmbito do trabalho e do estudo, mas também podem estar envolvidas em actividades de entretenimento passivas, como ver televisão, que são desejadas e suscitam divertimento, mas às quais atribuem pouca relevância em termos de metas futuras, consolidando a ideia de construtos independentes.

Relativamente à existência de uma relação de causalidade entre os dois tipos de bem-estar, Diener et al., (1998) defendem que a satisfação de necessidades básicas, enquadradas pelo conceito de bem-estar psicológico, é um meio para atingir o bem-estar subjectivo (Figura 3 - B). Efectivamente, vários estudos

evidenciaram que as variáveis de natureza eudaimónica parecem promover o afecto positivo, componente do bem-estar subjectivo (Csikszentmihalyi & Wong, 1991; Emmons, 1986; McAdams & St.Auben, 1992). Os resultados levaram, Kafka e Kozma (2001) a concluir o bem-estar psicológico deve ser conceptualizado enquanto preditor do bem-estar subjectivo. Batson e Powell (2003) evidenciaram, igualmente, que o altruísmo e a ajuda estão fortemente ligados ao afecto positivo. Também um estudo de Sheldon e Niemiec (2006) indicou que sentimentos de autonomia, e um equilíbrio entre autonomia, crescimento e relacionamento estão associados a um aumento do bem-estar subjectivo. No mesmo sentido, Waterman, Schwartz e Conti (2008), numa revisão dos estudos envolvendo os conceitos de eudaimonismo e hedonismo, subjacentes, como referimos, respectivamente ao bem-estar psicológico e ao bem-estar subjectivo, concluíram que a vivência de experiências eudaimónicas leva necessariamente à experimentação de hedonismo, embora este não derive exclusivamente das primeiras. Numa outra investigação conduzida por Steger, Oishi e Kashdan (2009), estes reforçaram e ampliaram esta ideia de causalidade do bem-estar eudaimónico, evidenciando, em dois estudos, que um estilo de vida quotidiano eudaimónico (comportamentos), e não a procura de prazer, é responsável por mais elevados níveis de afecto positivo e satisfação com a vida (bem-estar subjectivo) e, paralelamente, por um maior significado da mesma (bem-estar psicológico), levando os autores a concluir que a promoção do bem-estar pessoal poderia ser conseguida mediante o empreendimento de actividades diárias de natureza eudaimónica. Também King, Hicks, Krull e Del Gaizo (2006) encontraram resultados que apontam para o facto da experimentação de sentido na vida fomentar o aumento de afecto positivo. Numa amostra de 12 622 adultos norte-americanos e australianos, Vella-Brodrick, Park e Peterson (2009) observaram igualmente que as componentes significado e envolvimento explicam a maior parte da variância das três componentes do bem-estar subjectivo, numa percentagem superior às variáveis de personalidade e às variáveis sociodemográficas.

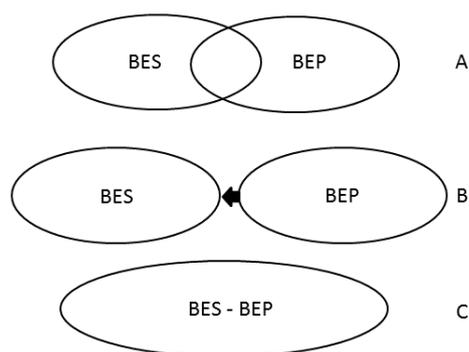


Figura 3: Configurações da relação entre bem-estar subjectivo (BES) e o bem-estar psicológico (BEP).

Ainda numa amostra de professores, Burns e Machin (2010) observaram também que o bem-estar psicológico global era um forte preditor das componentes afectivas do bem-estar subjectivo, sobrepondo-se mesmo ao efeito dos factores de personalidade. No entanto, a maior parte destes estudos são

correlacionais, pelo que a assumpção de uma relação de causalidade não passa disso mesmo, é apenas uma assumpção.

No âmbito da terceira perspectiva de conceptualização da relação entre bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico, Kashdan, Biswas-Diener e King (2008) argumentaram que a distinção entre hedonismo e eudaimonismo não é útil, é empiricamente injustificável e pode mesmo ser prejudicial, pois a investigação tem vindo a demonstrar que os seres humanos são felizes quando estão envolvidos em persecuções significativas e em actividades virtuosas, negando que haja independência entre os dois constructos ou que estes sejam qualitativamente diferentes, acusando de, ao nível empírico, se ter enfatizado a análise das diferenças e descurado os aspectos que abonam em favor de uma perspectiva integradora (Figura 3 - C). Os referidos autores alegaram, ainda, falta de rigor científico nas abordagens do bem-estar eudaimónicas e declararam que a perspectiva aristotélica é inapropriada para a ciência psicológica pois é elitista, só os que possuem determinadas potencialidades é que podem aceder a esse tipo de bem-estar, e tem inerentes julgamentos morais, declarando que a investigação tem mostrado que o bem-estar hedónico e o bem-estar eudaimónico são quantitativamente diferentes, mas podem ser interpretados como partes de um mesmo construto e defendendo o abandono da dicotomia. No contexto dessa crítica, os autores defenderam a necessidade de mais investigação sob a premissa de que o bem-estar é um processo dinâmico em que as componentes hedónicas e eudaimónicas podem ser integradas.

Esta posição de Kashdan et al. (2008) suscitou um considerável debate com troca de argumentos entre os investigadores de uma e outra abordagem com a publicação de vários artigos no número 9 de 2008 do *Journal of Happiness Studies* e no número 4 de 2009 do *Journal of Positive Psychology* (Biswas-Diener, Kashdan, & King, 2009; Deci & Ryan, 2008; Delle Fave & Bassi, 2009; Kashdan et al., 2008; Keyes & Annas, 2009; Ryan & Huta, 2009; Waterman, 2008; Waterman, Schwartz, & Conti, 2008). A grande questão colocada pelo debate parece poder resumir-se, contudo, à existência de duas formas distintas de conceptualizar o bem-estar psicológico e o bem-estar subjectivo, que ora são entendidos como dois construtos diferentes (A e B, Figura 3), ora são equacionados como duas abordagens ou aspectos diferentes de um mesmo construto (C, Figura 3).

### **2.3.3. Em busca de caminhos integradores**

A discussão referida no ponto antecedente parece que possuiu o mérito de incrementar uma forma abordagem empírica que tende a abandonar a disputa entre as virtualidades e fragilidades de um e outro tipo de bem-estar, fazendo emergir a premissa que a distinção entre bem-estar hedónico e bem-estar eudaimónico é desejável e profícua e que os caminhos para o bem-estar se revestem de elementos representantes dos dois tipos. Esta tentativa de superação da dicotomia em prol de uma abordagem que incluísse elementos hedónicos e eudaimónicos não é completamente nova e foi sendo intentada por diversos autores ao longo da primeira década do século XXI, quase sempre, sob a designação -

“florescimento” (Hupert & So, 2009; Keyes, 2007; Peterson et al., 2005; Seligman, Parks, & Steen, 2004). No entanto, este tipo de abordagem, centrada na análise da relevância das especificidades que caracterizam quer o bem-estar hedónico quer o bem-estar eudaimónico tem-se vindo a acentuar na produção científica dos primeiros anos da presente década e enquadra agora, de forma mais preponderante, a investigação na área que parece reger-se sob o pressuposto que estas diferenças só podem ser proveitosas em termos de uma compreensão mais ampla e profunda do bem-estar, da sua natureza, da sua relação com outros construtos, das suas causas e das suas consequências. Nesta linha de pensamento, Herderson e Knigth (2012), numa revisão de estudos sobre esta problemática, recomendam o abandono da tendência para comparar e contrastar o bem-estar hedónico e o bem-estar eudaimónico, abordando-os em termos dicotómicos, defendendo o reconhecimento do valor de ambos e o estudo das suas interrelações. Um conjunto de investigações recentes parece reflectir esta nova orientação no domínio.

Um estudo recente, realizado por Chen, Jing, Haye, e Lee (2013) procurou testar um modelo bifactorial no sentido de avaliar a variância comum partilhada pelo bem-estar subjectivo e pelo bem-estar psicológico e a variância específica de cada um. Os resultados indicam que os dois tipos de bem-estar estão fortemente correlacionados ao nível global, pois os mesmos formam um factor geral de bem-estar que captura o que é comum entre o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico e, a esse nível, apresentam mais similaridades que diferenças, dando sustentação à ideia que são conceptualmente relacionados. Por sua vez, quando é controlado o factor geral de bem-estar, as componentes/dimensões de cada tipo de bem-estar formam factores específicos que capturam as suas variâncias que são únicas e esses factores específicos correlacionam-se com várias variáveis externas de modo específico e independente do factor geral (Chen et al., 2013). Os resultados, no seu conjunto, parecem suportar as duas de formas de conceptualização atrás mencionadas pois validam tanto a perspectiva de dois construtos distintos como de duas abordagens de um construto geral de bem-estar. A mesma investigação mostrou igualmente existir um poder preditivo diferencial entre o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico, pois o bem-estar psicológico aparece mais fortemente associado à importância das aspirações e das metas que o bem-estar subjectivo (Chen et al., 2013). Por sua vez, um outro estudo destinado a estudar a continuidade e mudança na estrutura do bem-estar, integrando este não só o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico, mas também o bem-estar social, parece suportar que a estrutura do bem-estar se mantém inalterada em adultos com idades entre os 36 e os 42 anos (Kokko, Korkalainen, Lyra, & Feldt, 2013).

Em termos da neurociência, Berridge e Kringelbach (2011, 2013) realizaram revisões de estudos com o objectivo de compreender as bases cerebrais do processamento hedónico, nomeadamente, os sistemas que causam e /ou codificam sensações de prazer e, dessa revisão, concluem que o cérebro humano utiliza muitos dos circuitos que geram sensações de prazer para criarem prazeres abstractos de nível mais elevado, levando os autores a especular que este facto pode estar ligado ao modo como os sistemas hedónicos interagem com outros sistemas cerebrais que são importantes para a auto-compreensão e para o significado que integram o bem-estar eudaimónico.

Ainda no contexto do recurso à biologia para compreender a relação entre um e outro tipo de bem-estar, uma outra investigação procurou mapear os efeitos distintos do bem-estar hedónico e do bem-estar eudaimónico a partir de perfis de expressão genética (Fredrickson et al., 2013). Os resultados obtidos sugerem que, apesar de reportarem estados emocionais semelhantes, pessoas com elevados níveis de bem-estar hedónico e pessoas com elevados níveis de bem-estar eudaimónico diferem em algumas características genéticas. O bem-estar eudaimónico está associado a expressão dos genes mais favoráveis ligados às células do sistema imunitário, emergindo relacionado com níveis menores de expressão de genes inflamatórios e com uma mais forte expressão de genes anti-virais. Já o bem-estar hedónico surge associado a perfis de expressão genética que envolvem inflamação elevada e baixos níveis de expressão genética anti-viral (Fredrickson et al., 2013). Bem-estar hedónico e bem-estar eudaimónico parecem então estar ligados de forma diferente a programas de regulação genética parecendo indicar que o genoma humano pode ser sensível às variações qualitativas do bem-estar (Fredrickson et al., 2013). Estes resultados parecem entrar em linha com outros obtidos por Ryff, Singer e Love (2004), os quais indiciam que seniores com elevado bem-estar eudaimónico têm níveis menos elevados de cortisol salivar diário, menos citocinas pró-inflamatórias, menores riscos de problemas cardiovasculares e uma maior duração do sono REM, quando comparados com pessoas com baixos níveis de bem-estar eudaimónico. No entanto, no estudo de Ryff et al., (2004), o bem-estar hedónico mostrou estar associado aos mesmos marcadores biológicos de modo não significativo.

Uma outra exploração foi realizada por Baumeister, Vohs, Aaker e Garbinsky (2013) no sentido de contribuir para a explicação da origem dos dois tipos de bem-estar. Os autores partiram da premissa que a felicidade, em termos hedónicos, radica na própria natureza humana e resulta de sentimentos positivos ou negativos proporcionados pela actualização das tarefas evolucionárias ligadas à satisfação das necessidades biológicas. Já o sentido da vida, inscrito na abordagem eudaimónica do bem-estar, é culturalmente impresso, pois a avaliação do mesmo é realizada mediante símbolos transmitidos culturalmente, através da linguagem, que possibilitam a apreciação da vida relativamente ao seu propósito, aos valores e outros significados que são apreendidos da cultura. Os resultados obtidos sustentam essa ideia, mostrando que a felicidade hedónica está ligada ao que desejamos obter e à satisfação das necessidades enquanto o sentido da vida se associa às realizações que expressam e reflectem o *self*. Envolvimentos cheios de significado mostraram aumentar a preocupação, os níveis de stress e de ansiedade, o que leva a uma diminuição da felicidade hedónica. A investigação mostrou, de igual forma, que o bem-estar hedónico está orientado para o presente e para o acto de receber, enquanto o sentido da vida envolve uma integração do passado, do presente e do futuro e emerge mais associado à dádiva (Baumeister et al., 2013).

Uma boa parte de estudos recentes que tem tentado ultrapassar a dicotomia e tem perseguido uma abordagem simultânea do hedonismo e do eudaimonismo tende a fazer incidir a sua atenção em variáveis ligadas à acção pessoal.

Os resultados de uma investigação conduzida por Huta e Ryan (2010), no contexto dos motivos, mostraram que as perseguições hedónicas e as perseguições eudaimónicas podem ocorrer quer de forma sobreposta, quer de modo individual e, paralelamente, os autores evidenciaram o modo como isso afecta os dois tipos de bem-estar pessoal (eudaimónico e hedónico). Este estudo permitiu realizar comparações entre pessoas (ao nível do traço) e no contexto da mesma pessoa (ao nível de um estado momentâneo). Deste modo, tanto quando comparamos ao nível do mesmo sujeito como entre sujeitos diferentes, a perseguição de metas hedónicas relacionam-se de modo mais intenso com o afecto positivo e com a despreocupação, enquanto a perseguição de metas eudaimónicas emergem mais relacionadas com o significado. Entre pessoas diferentes, os motivos eudaimónicos associam-se a experiências de extrema elevação (admiração, inspiração e sentido de conexão com um todo mais vasto). Na mesma pessoa, perseguições hedónicas emergem negativamente associadas ao afecto negativo. Tanto entre pessoas, como na mesma pessoa, as perseguições de ambos os tipos estão igualmente relacionadas com a vitalidade e evidenciam ligações com a satisfação com a vida, sendo estas mais frequentes no caso dos motivos hedónicos. Pessoas que se caracterizam por perseguir metas, simultaneamente, ligadas de modo elevado ao hedonismo e ao eudaimonismo apresentam: elevados níveis nas variáveis de bem-estar de ambos os tipos; mais afecto positivo e despreocupação do que pessoas com metas preponderantemente eudaimónicas; maiores níveis de significado, mais experiências de extrema elevação e mais vitalidade do que os indivíduos que apenas possuem metas hedónicas. Este estudo permite compreender o processo pelo qual a natureza dos motivos que perseguimos se relaciona, de forma individual, com indicadores do bem-estar hedónico e do bem-estar eudaimónico, e o modo como a combinação de um e de outro tipo de motivos afectam os dois tipos de bem-estar, realçando a relevância de ambas as abordagens.

Adicionalmente, um estudo de natureza qualitativa veio reforçar que, efectivamente, as pessoas perseguem quer metas hedónicas, quer metas eudaimónicas e que as metas podem mesmo estar investidas de ambas características (Fowers et al., 2014). Cada um dos participantes da amostra descreveu cinco metas e, ao estudar a razão subjacente à perseguição dessas metas, as respostas organizaram-se em torno de três categorias: metas hedónicas, metas eudaimónicas e uma terceira categoria relativa a metas instrumentais que facilitam a concretização das metas pertencentes às duas primeiras categorias. Uma parte substancial das metas integraram mais que duas (35%) ou três (51%) categorias, evidenciando que, por trás de cada meta, podem coexistir motivos hedónicos, eudaimónicos e instrumentais. Assim, das 41 metas categorizadas como hedónicas nos seus motivos, 36 delas foram igualmente categorizadas como eudaimónicas. Por outro lado, das 47 metas codificadas como eudaimónicas, 36 das mesmas foram codificadas como sendo também hedónicas (Fowers et al., 2014).

Uma outra investigação centrou-se especificamente na natureza hedónica e eudaimónica não dos motivos mas das actividades, com o objectivo de estabelecer o modo como comportamentos hedónicos e eudaimónicos, avaliados subjectivamente, se relacionam com o bem-estar global e a psicopatologia (Henderson, Knigth, & Richardson, 2013). Os resultados que corroboram as conclusões de Huta e Ryan (2010), pois as pessoas tendem a despender a mesma quantidade de tempo em actividades de um e de

outro tipo, no entanto, as actividades de natureza eudaimónica são experienciadas também como hedónicas, pelo que o envolvimento nas mesmas pode trazer maiores benefícios (Henderson et al., 2013). Este estudo mostrou, igualmente, que os comportamentos de um e de outro tipo se associam a diferentes benefícios. Os comportamentos hedónicos têm uma função de regulação da emoção e associam-se a diversos estados do bem-estar afectivo, como o afecto positivo, a vitalidade, a satisfação com a vida e a despreocupação, ligando-se também a menores níveis de depressão e de stress. Por sua vez, os comportamentos eudaimónicos mostraram ser importantes na ligação da pessoa ao seu sentido de significado e na promoção de oportunidades para experiências de elevação (Henderson et al., 2013).

Schueller e Seligman (2010), com uma ampla amostra de 13 565 participantes, obtiveram resultados que indicam que uma orientação para o prazer (hedónica), para o envolvimento (eudaimónico) e para o significado (eudaimónico) constituem caminhos para o bem-estar, embora essa contribuição não demonstre ter o mesmo peso. Em virtude de o envolvimento e o significado emergirem associados com o desenvolvimento de recursos e com a perseguição de metas de longo prazo, os autores entendem que estes acabam por ter mais benefícios a longo prazo. No mesmo estudo, a combinação do prazer, do envolvimento e do significado mostrou ter um impacto em todas as variáveis critério (elevada satisfação com a vida, afecto positivo e felicidade geral), indicando que uma vida rica em perseguições hedónicas e eudaimónicas se associa ao florescimento.

Um outro estudo, levado a efeito por Fowers, Mollica e Procacci (2010), procurou estabelecer caminhos entre a orientação dos projectos pessoais e o modo de perseguição dos projectos pessoais e os dois tipos de bem-estar. O estudo evidenciou que projectos pessoais de orientação constitutiva (meios e fins estão relacionados) emergem ligados a um modo constitutivo de perseguição (dimensões integridade e identidade dos projectos pessoais) e predizem o bem-estar eudaimónico (propósito de vida, auto-actualização e relações positivas com outros). Já os projectos pessoais de orientação instrumental (meios desligados dos fins) emergem associados a uma forma instrumental de perseguição (dimensões divertimento e desafio dos projectos pessoais) e predizem o bem-estar hedónico (satisfação com a vida, afecto positivo e afecto negativo). De realçar que, apesar desta distinção de caminhos, a correlação entre dois tipos de bem-estar é muito elevada, evidenciando mesmo multicolinearidade.

Numa tentativa de síntese, Huta (*in press*, 2013b) explica que as pessoas necessitam de perseguir quer metas hedónicas, quer metas eudaimónicas, para atingirem um bem-estar pessoal mais elevado e equilibrado, pois essas pessoas conseguem uma gama mais diversificada de benefícios provenientes do bem-estar, alcançam níveis mais elevados em certas formas de bem-estar que aquelas que perseguem apenas metas de um tipo e existem diferenças temporais, enquanto as perseguições eudaimónicas promovem o bem-estar a longo termo, a perseguição de metas hedónicas têm resultados mais imediatos.

Por outro lado, outros investigadores têm obtido resultados que parecem indicar que existe uma interacção entre o bem-estar hedónico e o bem-estar eudaimónico e que pode existir um processo de compensação nessa relação. Os resultados encontrados por Shrira, Palgi, Ben-Ezra e Shmotkin (2011), ao estudarem o

modo como o bem-estar subjectivo (bem-estar hedónico) e o significado na vida (componente do bem-estar eudaimónico) interagem perante a ameaça, indicam que, à medida que a ameaça aumenta, a interacção entre um e outro tipo de bem-estar é fortalecida. Paralelamente, observou-se ainda que, quando um dos dois tipos de bem-estar é baixo, o outro age como um moderador do efeito da adversidade no funcionamento, levando pois os autores a considerar a possibilidade de existência de um processo de compensação.

### **Apreciação crítica**

Não tem sido pacífica a forma de conceptualizar a relação entre bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico. Como referimos, estes dois tipos de bem-estar têm na sua génese tradições filosóficas divergentes sobre o que é a felicidade das pessoas, o hedonismo proclama que a felicidade é a maximização do prazer, enquanto eudaimonismo defende que a felicidade é o exercício da virtude e a realização das potencialidades. Para além deste facto relativo à fundamentação filosófica, parece-nos que existem divergências de natureza epistemológica, ou seja, a própria abordagem científica ao conhecimento fundamental é diferente. O bem-estar subjectivo tem privilegiado uma abordagem indutiva, partindo das observações empíricas e realizando inferências teóricas, a partir de teorias diversas, que vão suscitando outras questões e outras investigações. Por sua vez, o bem-estar psicológico traduz uma abordagem mais de cariz hipotético-dedutivo, pois Ryff (1989a) conjugou um conjunto de modelos ligados ao desenvolvimento psicológico positivo formando uma teoria a partir da qual se lançaram hipóteses, construíram instrumentos de avaliação e se realizaram as observações.

No entanto, nos últimos cinco anos têm-se multiplicado os trabalhos que procuram encarar estes dois construtos como necessários a uma abordagem mais compreensiva e profunda do bem-estar, considerando que cada um integra elementos irreduzíveis aos elementos do outro. Em sintonia com aquilo que é a tendência actual, Seligman (2011) defende que uma teoria do bem-estar necessita de integrar de aspectos hedónicos (emoções positivas) e de aspectos eudaimónicos (envolvimento, significado, relações positivas e realização) e considera que “a teoria de bem-estar recusa que o tópico da psicologia positiva seja uma coisa real; em vez de um tópico, é um construto, o bem-estar, o qual, por sua vez, tem elementos mensuráveis, cada um uma coisa real, cada um contribuindo para o bem-estar, *mas nenhum definindo o bem-estar*” (Seligman, 2011, p.15).

Esta abordagem empírica que pretende estudar o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico, enquanto conceptualizações psicológicas representantes do hedonismo e do eudaimonismo da filosofia grega, não de forma dicotómica e individual, mas antes de um modo holístico, é recente e encontra-se numa fase muito preliminar. É requerida mais investigação com o objectivo de estudar, de forma compreensiva, o modo como o bem-estar hedónico e o bem-estar eudaimónico operam no contexto global da vida das pessoas, pois os primeiros dados parecem indicar que uma vida rica em perseguições hedónicas e eudaimónicas – a

vida plena – parece predizer mais fortemente o florescimento (Henderson & Knigh, 2012). Esta nova abordagem parece reflectir-se na própria escolha de vocábulos e expressões. Se, na primeira década deste século, emergiu a palavra “florescimento” como designação de abordagens que procuravam a integrar aspectos hedónicos e eudaimónicos do bem-estar, assistimos, presentemente, à emergência da expressão “caminhos para o bem-estar” na ratificação da relevância de um e de outro tipo de bem-estar (Delle Fave et al., 2011; Fowers et al., 2014; Henderson & Knigh, 2012; Henderson et al., 2013; Huta & Ryan, 2010).

A nossa investigação procura integrar-se nesta nova forma de abordagem, contribuindo para o aprofundamento deste tópico uma vez que possui como meta, entre outras, compreender se, e de que forma, os projectos pessoais se assumem como caminhos na ligação dos traços da personalidade com o bem-estar subjectivo (hedónico) e com o bem-estar psicológico (eudaimónico). Quando, no primeiro capítulo, abordámos o desenvolvimento da personalidade enquanto um processo de desenvolvimento positivo ao longo da vida, referimos que, nesse processo, convivem duas facetas, ajustamento e crescimento, não completamente independentes. O primeiro, ajustamento, é relativo ao valor adaptativo das mudanças e o segundo, crescimento refere-se ao aumento de determinadas virtudes (Staudinger & Kunzmann, 2005). Paralelamente, vimos que a primeira dinâmica de desenvolvimento positivo da personalidade anda a par com elevados níveis de bem-estar subjectivo, enquanto a segunda é relativa a um aumento do *insigth*, da integridade, da auto-trancendência e de sabedoria. Parece-nos que, depois de abordarmos os aspectos definidores do bem-estar hedónico e do bem-estar eudaimónico, e tal como Staudinger e Kunzman preconizam o “ ajustamento é similar à perseguição do bem-estar hedónico e ... o crescimento reflecte a perseguição do bem-estar eudaimónico” (Staudinger & Kunzman, 2005, p.322).

## Sumário do capítulo

Este capítulo 2 pretendeu traçar uma panorâmica sobre os aspectos do domínio do bem-estar com relevância para a presente investigação.

Focámos, primeiramente, o bem-estar subjectivo e procurámos contribuir para a sua compreensão, abordando, nomeadamente, a sua importância, algumas das teorias que pretendem dar sentido aos resultados empíricos que se foram evidenciando, caracterizando-o enquanto um construto que inclui a satisfação com a vida, o afecto positivo e o afecto negativo como componentes essenciais. Ainda no âmbito desse ponto, tentámos apresentar uma descrição da relação da personalidade com o bem-estar subjectivo e do que é o estado da arte actual relativamente a este tópico de investigação.

O ponto 2 deste capítulo foi dedicado ao bem-estar psicológico. Foi nosso propósito caracterizar igualmente este tipo de bem-estar e expor os seus aspectos diferenciadores, face ao bem-estar subjectivo. Abordámos a sua importância, descrevemos o seu enquadramento teórico e definimo-lo enquanto um construto psicológico que integra seis dimensões, aceitação de si, autonomia, crescimento pessoal, relações positivas com outros, objectivos de vida e domínio do meio. Tal como fizemos para o bem-estar subjectivo, realizámos uma síntese sobre aquilo que os resultados empíricos têm, até a data actual, esclarecido sobre a relação entre a personalidade e o bem-estar psicológico.

Por fim, no terceiro ponto, fizemos uma reflexão relativa ao modo como tem sido conceptualizada a relação entre estes dois tipos de bem-estar, conceptualização essa que não tem sido pacífica, com autores de ambos os domínios a reclamarem a prevalência da importância de um sobre o outro, mas que, nos tempos mais recentes, tem caminhado para o reconhecimento da irreduzibilidade de um tipo de bem-estar ao outro, sendo progressivamente encarados como formas distintas e importantes do bem-estar da pessoa.



## II ESTUDOS EMPÍRICOS

*“The truth is rarely pure and never simple. Modern life would be very tedious if it were either.”* Oscar Wilde, *The Importance of Being Earnest*



# **Capítulo 3**

## **Objectivos da investigação**



# Capítulo 3

## Objectivos da investigação

Introdução ao capítulo

3.1. Objectivos gerais

3.2. Objectivos específicos

Sumário do capítulo



## Capítulo 3

### Objectivos da investigação

#### Introdução ao capítulo

Na segunda parte desta dissertação, apresentaremos os estudos empíricos que integram investigação. O presente capítulo pretende dar uma imagem global dos objectivos gerais e específicos que estiveram presentes à realização deste trabalho.

Globalmente, os estudos efectuados procuraram contribuir para o enriquecimento da compreensão das relações entre a personalidade e o bem-estar, explorando aspectos menos esclarecidos, no contexto do enquadramento teórico que as sustenta. Os resultados serão apresentados em cinco capítulos, ao longo dos quais pretendemos dar resposta a algumas problemáticas que se colocam à personalidade, ao bem-estar e à relação entre os dois domínios. Foram igualmente realizados estudos psicométricos relativamente aos instrumentos de avaliação dos construtos envolvidos na investigação. Foi nossa intenção divulgar os resultados em revistas internacionais com arbitragem científica, pelo que os estudos se apresentam em formato de artigo científico. Assim sendo, quatro destes estudos estão publicados e sete encontram-se em processo de submissão, totalizando um conjunto de onze estudos.

#### 3.1. Objectivos gerais

A investigação teve como suporte aglutinador o modelo de ecologia social do desenvolvimento humano de Brian Little (1983, 1999a, 2006, 2007, 2008, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b), mais especificamente, aquilo que no modelo diz respeito ao impacto da personalidade no florescimento humano. O pressuposto central do modelo radica, como já tivemos ocasião de referir no capítulo um, nas potencialidades das unidades de

estudo da personalidade, e a interacção entre as mesmas, serem determinantes para o bem-estar, a adaptação, o florescimento e a qualidade de vida.

De há cerca de duas décadas até à presente data, estimulado pela emergência da psicologia positiva, o estudo da relação entre a personalidade e o bem-estar tem sido um tópico amplamente explorado tanto pelos teóricos e investigadores da área da personalidade, como pelos do domínio do bem-estar. No entanto, é ainda relativamente incipiente a compreensão dessa relação numa perspectiva holística e integradora envolvendo vários níveis do estudo da personalidade e vários tipos de bem-estar.

O objectivo geral e congregador deste trabalho é, por conseguinte, investigar o modo como as nossas características pessoais mais estáveis e os constructos de acção pessoal dotados de intencionalidade influenciam directa, ou indirectamente, o bem-estar. Especificamente, a nossa pretensão é compreender em que medida os cinco domínios da personalidade (Costa & McCrae, 1992) e os projectos pessoais (Little, 1983) influenciam o bem-estar subjectivo (Diener, 1984) e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989a). Exploramos ainda a forma como estas duas variáveis de estudo da personalidade interagem na produção dos dois tipos de bem-estar. Paralelamente, intentamos averiguar o quanto o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico são tipos de bem-estar distintos e influenciáveis de modo diferenciado por estas duas variáveis de personalidade.

Muito embora estes objectivos mais amplos se estabelecessem como um enquadramento geral para o conjunto dos estudos empíricos realizados, tornando possível estabelecer uma relação coerente entre os diferentes capítulos e estudos, cada um dos deles possui objectivos específicos. Deste modo, em cada um dos cinco capítulos dedicados aos estudos empíricos, há propósitos específicos que pretendem dar coerência e sentido ao conjunto particular de estudos que o integra.

### **3.2. Objectivos específicos**

Tanto os capítulos como estudos empíricos que os integram pretendem pois dar resposta aos objectivos gerais, mediante o desdobramento destes em objectivos específicos, relativamente articulados entre si.

## **Capítulo 5 – Personalidade e bem-estar: Validade e fidedignidade dos instrumentos de medida**

### **Estudo 1 - Objectivos específicos**

- a. Desenvolver análises factoriais confirmatórias (AFCs) relativas à versão portuguesa do *NEO Five Factor Inventory* - NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992, validação portuguesa de Lima & Simões, 2000), com o propósito de testar a validade factorial de cada um dos seus cinco domínios;

- b. Construir, mediante AFCs para cada uma das dimensões do NEO-FFI e adoptando um novo procedimento de selecção dos itens, uma nova versão do NEO-FFI com adequada validade factorial, a partir dos 240 itens do *NEO Personality Inventory Revised* – NEO PI-R (Lima, 1997).

#### **Estudo 2 - Objectivos específicos**

- c. Estudar a estrutura factorial e as características psicométricas da versão portuguesa da *Personal Projects Analysis* – PPA (Little, 1983, versão portuguesa para investigação de Lima, 2002), mediante uma análise em componentes principais.

#### **Estudo 3 - Objectivos específicos**

- d. Examinar, realizando uma AFC, a validade factorial e as características psicométricas dos instrumentos que avaliam as componentes do bem-estar subjectivo, a saber, *Satisfaction with Life Scale* - SWLS (Diener et al., 1985, validação portuguesa de Simões, 1992) e *Positive and Negative Affect Schedule* – PANAS (Watson et al., 1988, validação portuguesa de Simões, 1993).

#### **Estudo 4 - Objectivos específicos**

- e. Averiguar se a estrutura do bem-estar psicológico corresponde às seis dimensões preconizadas teoricamente. Utilizando AFCs, testar a validade factorial e as qualidades psicométricas da versão portuguesa reduzida de 18 itens das *Psychological Well-Being Scales* - PWBS (Ryff, 1995, adaptada para a população portuguesa por Novo, Duarte, & Peralta, 1997);
- f. Elaborar, tendo por base critérios psicométricos, e mediante uma AFC, uma nova versão reduzida de 24 itens das PWBS com validade factorial e adequadas características psicométricas, a partir da versão original de 84 itens, (Ryff & Essex, 1992, adaptada para a população portuguesa por Novo et al., 1997).

## **Capítulo 6 – Personalidade e bem-estar a especificidade dos detalhes**

#### **Estudo 5 - Objectivos específicos**

- a. Desenvolver uma AFC ao nível de cada conjunto de facetas que integram os domínios do neuroticismo, da extroversão e da conscienciosidade, testando desse modo a validade factorial de cada uma das suas facetas;
- b. Explorar o poder preditivo das facetas que integram cada um dos três referidos domínios da personalidade na explicação das seis dimensões do bem-estar psicológico, averiguando a especificidade preditiva de cada faceta na influência de cada uma das dimensões, a saber autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com outros, objectivos na vida e aceitação de si.

### **Estudo 6 - Objectivos específicos**

- c. Estudar a influência das facetas do neuroticismo, extroversão e conscienciosidade na explicação nas componentes do bem-estar subjectivo, estabelecendo o poder explicativo particular de cada uma das facetas na satisfação com a vida, no afecto positivo e no afecto negativo.

## **Capítulo 7 – O impacto dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico**

### **Estudo 7 - Objectivos específicos**

- a. Explorar a influência preditiva dos factores cognitivos e afectivos dos projectos pessoais na satisfação com a vida, no afecto positivo e no afecto negativo, as três componentes do bem-estar subjectivos e nas seis dimensões que integram o bem-estar psicológico e, paralelamente, examinar pontos de convergência e divergência nas relações acima referidas, procurando estabelecer semelhanças e diferenças na predição dos dois tipos de bem-estar a partir dos factores dos projectos pessoais.

### **Estudo 8 - Objectivos específicos**

- b. Tendo como variáveis independentes as dimensões cognitivas e afectivas que avaliam, a um nível mais detalhado, o que os indivíduos pensam e sentem sobre os projectos pessoais que têm em realização, explorar semelhanças e diferenças no modo como essas dimensões específicas distinguem indivíduos com baixo dos que possuem elevado bem-estar subjectivo e indivíduos que têm baixo daqueles que detêm elevado bem-estar psicológico.

## **Capítulo 8 – Factores cognitivos e afectivos dos projectos pessoais como mediadores da relação da personalidade com o bem-estar subjectivo**

### **Estudo 9 - Objectivos específicos**

- a. Desenvolver um modelo conceptual integrador conducente à compreensão do efeito mediador dos projectos pessoais na relação dos cinco domínios da personalidade com o bem-estar;
- b. Testar a influência mediadora do factor eficácia nos projectos pessoais no efeito dos cinco domínios da personalidade nas componentes do bem-estar subjectivo, satisfação com a vida, afecto positivo e afecto negativo.

#### **Estudo 10 - Objectivos específicos**

- c. Examinar a influência mediadora dos factores afecto positivo e afecto negativo nos projectos pessoais, na relação entre os cinco factores de personalidade e as três componentes do bem-estar subjectivo.

### **Capítulo 9 – O conteúdos dos projectos pessoais como moderador da relação dos traços de personalidade com o bem-estar subjectivo e com o bem-estar psicológico**

#### **Estudo 11 - Objectivos específicos**

- a. Analisar o efeito moderador dos projectos pessoais profissionais na relação da conscienciosidade com as componentes do bem-estar subjectivo e as dimensões do bem-estar psicológico. Este domínio de personalidade, em investigação anterior, tem mostrado influenciar positivamente o trabalho, pelo que seleccionámos três facetas do mesmo para variáveis independentes e para variáveis critério as três componentes do bem-estar subjectivo e três das dimensões do bem-estar psicológico.

## **Sumário do capítulo**

Este capítulo procurou clarificar os objectivos do trabalho de investigação, a qual está alicerçada no modelo ecológico-social do desenvolvimento humano e pretende explorar o modo como distintas variáveis do estudo da personalidade interagem na produção do bem-estar.

Depois de estabelecer os objectivos gerais, foram apresentados de forma breve os diferentes capítulos que incluem os estudos empíricos, bem como os objectivos específicos de cada estudo realizado. O facto de os estudos se encontrarem em formato de artigo científico dispensa uma análise mais discriminada das metas, bem como das hipóteses, uma vez que os aspectos mais específicos fazem parte de cada artigo.

O capítulo que se segue incidirá sobre a metodologia geral, esclarecendo quais os procedimentos adoptados nos estudos empíricos.

# **Capítulo 4**

## **Metodologia geral**



# Capítulo 4

## Metodologia geral

Introdução ao capítulo

4.1. Plano do estudo e procedimento

4.2. Sujeitos

4.3. Procedimento

4.4. Instrumento

4.5. Análises estatísticas

Sumário do capítulo



## **Capítulo 4**

### **Metodologia geral**

#### **Introdução ao capítulo**

O presente capítulo envolve a descrição da metodologia geral utilizada nos estudos que integram a presente investigação. A metodologia escolhida procurou ajustar-se aos objectivos do projecto de investigação. Em cada um dos estudos e, como os mesmos se encontram em formato de artigo científico, está incluído, de uma forma mais detalhada e particular, o método respeitante a cada um dos estudos. Assim, neste capítulo abordaremos, de forma relativamente breve, o plano de estudo, os procedimentos gerais da recolha de dados, a amostra que integrou os estudos, os instrumentos de avaliação adoptados para medir os constructos e os procedimentos estatísticos que foram seleccionados para efectuar as análises dos dados.

#### **4.1. Plano do estudo**

Os estudos que integram a investigação adoptaram todos eles em plano transversal.

#### **4.2 Sujeitos**

Todos os estudos foram conduzidos numa mesma amostra com um total 398 professores de vários níveis de ensino a leccionar no distrito de Viseu, nos estabelecimentos de ensino que, à altura da recolha de dados, estavam sob a alçada da Direcção Regional da Educação do Centro. A selecção da amostra foi aleatória por

agrupamentos de escolas e escolas secundárias, num total de 19 agrupamentos e escolas. Os quadros que se seguem permitem fazer uma leitura das características da amostra em termos sociodemográficos.

Quadro 8: Caracterização da amostra relativamente às variáveis pessoais, excepto a idade

<b>Sexo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Masculino	111	27.9
Feminino	287	72.1
<b>Total</b>	<b>398</b>	<b>100.0</b>

<b>Estado civil</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Solteiro(a)	64	16.1
Casado(a)	301	75.6
Divorciado(a)	27	6.8
Viúvo(a)	1	0.3
Outro	5	1.2
<b>Total</b>	<b>398</b>	<b>100.0</b>

<b>Grau académico mais elevado</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bacharelato	17	4.3
Licenciatura	314	78.9
Pós-Graduação/Especialização	30	7.5
Mestrado	37	9.3
<b>Total</b>	<b>398</b>	<b>100.0</b>

Como se pode observar no quadro 8, a amostra integra uma considerável percentagem de sujeitos do sexo feminino (72.1%), maioritariamente casados (75.6%), cuja habilitação se situa essencialmente ao nível da licenciatura (78.9%).

Quadro 9: Caracterização da amostra relativamente à variável idade

<b>Idade</b>				
<b>N</b>	<b>Min.</b>	<b>Máx.</b>	<b>Média</b>	<b>Desv. Padrão</b>
398	25	61	41.09	7.71

A média das idades é de 41.09 anos (DP=7.71), e a amplitude de idades é considerável, oscilando entre um mínimo de 25 anos e um máximo de 61 anos (Quadro 9).

Os quadros 10 e 11 descrevem a amostra de professores em termos profissionais. Os professores que constituíram a nossa amostra estão distribuídos de forma mais ou menos homogénea pelos diversos níveis de ensino, embora estejam ligeiramente menos representados os professores a exercer funções nas escolas secundárias (Quadro 10).

Quadro 10: Caracterização da amostra respeitante às variáveis profissionais, excepto tempo de serviço.

Nível de ensino que lecciona	N	%
1º Ciclo do Ensino Básico	85	21.4
2º Ciclo do Ensino Básico	77	19.3
3º Ciclo do Ensino Básico	86	21.6
2º e 3º Ciclos do Ensino Básico	20	5.0
Ensino Secundário	44	11.1
Ensino Secundário e 3º Ciclo do Ensino Básico	11	2.8
Outra Situação	75	18.8
<b>Total</b>	<b>398</b>	<b>100.0</b>

Situação profissional	N	%
Professor titular	65	16.3
Professor do quadro de escola	106	26.6
Professor do quadro de zona pedagógica	146	36.7
Professor contratado	81	20.4
<b>Total</b>	<b>398</b>	<b>100.0</b>

Relativamente à situação profissional a designação das categorias que aqui se apresenta coincide com a que na altura da recolha de dados era adoptada, não coincidindo pois com a actual. Verifica-se uma relativa homogeneidade na distribuição dos professores por situação profissional, ainda que sejam os professores pertencentes ao quadro de zona pedagógica os mais numerosos (36.7%). A média de anos de experiência como professor é de 16,84 anos, flutuando entre um mínimo de 0 anos e um máximo de 35 anos, registando uma amplitude substancial entre o mínimo e o máximo de anos (Quadro 11).

Numa análise comparativa das características da nossa amostra com as características dos professores portugueses dos mesmos níveis de ensino a nível nacional relativamente ao ano lectivo 2008/09, em que recolhemos os nossos dados, publicada pelo Gabinete de Estatística e Planeamento da Educação (GEPE, 2010), foi possível verificar que as características da nossa amostra em termos de género, idade, situação profissional e numero de anos se serviço são muito idênticas às da população dos professores portugueses.

Quadro 11: Caracterização da amostra respeitante à variável tempo de serviço

Anos de experiência como professor(a).				
N	Min.	Máx.	Média	Desv. Padrão
398	0	35	16.85	8.00

### 4.3. Procedimento

Os dados foram recolhidos no ano lectivo de 2008/09, entre Outubro de 2008 e Fevereiro 2009. Contactámos por escrito cada conselho executivo dos agrupamentos de escola ou escolas seleccionados aleatoriamente, pedindo autorização para fazer a recolha de dados e esclarecendo sobre os objectivos da investigação e a população envolvida (Anexo A1). Após autorização dos presidentes dos conselhos executivos das várias escolas e depois de agendar o dia, deslocámo-nos aos estabelecimentos de ensino. Com a ajuda dos membros dos conselhos executivos foram distribuídos os protocolos de investigação. Cada envelope continha, para além dos instrumentos de avaliação dos construtos, uma folha para recolha de dados sociodemográficos e profissionais (Anexo D1). Numa informação dirigida a cada respondente, motivávamos cada professor a participar e esclarecíamos o objectivo geral da investigação, dávamos instruções sobre o preenchimento e a devolução do protocolo e assegurávamos, de acordo com os princípios éticos, que os dados recolhidos seriam tratados de forma sigilosa, assegurando o anonimato e que se destinavam unicamente para serem utilizados na presente investigação (Anexo C1).

Foram distribuídos um total de 1000 protocolos aos professores que trabalhavam nos agrupamentos e escolas seleccionados, de forma a garantir um conjunto de 750 potenciais respondentes dos diferentes níveis de ensino: 1º ciclo do ensino básico, 2º ciclo do ensino básico, 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário. Durante o período dado aos professores de cada agrupamento de escolas ou escola, contactámos a pessoa que, em cada conselho executivo, ficou responsável por receber os protocolos preenchidos, no sentido de reforçar a necessidade de lembrar os professores da tarefa.

No entanto, foram apenas devolvidos 675 protocolos, dos quais 277 não puderam ser utilizados por estarem incompletos. Face a uma considerável percentagem que optou por não responder, indagámos junto dos órgãos de direcção dos estabelecimentos de ensino sobre as possíveis causas para a ocorrência. Foi-nos esclarecido que os professores justificaram esse comportamento explicando que se encontravam num ano de grandes mudanças em termos da organização escolar, muito sobrecarregados com trabalho burocrático e com o novo processo de avaliação de professores, tendo igualmente referido que o facto de o protocolo incluir instrumentos de auto-descrição relativamente extensos que exigiam algum tempo os impediu de participar.

#### **4.4. Instrumento**

As variáveis em estudo foram avaliadas com instrumentos de auto-descrição e podem organizar-se em dois grupos: instrumentos para avaliar a personalidade e instrumentos para avaliar o bem-estar. Do primeiro grupo, fazem parte o *NEO Personality Inventory Revised* – NEO PI-R e a *Personal Projects Analysis* – PPA. Para avaliação da componente cognitiva do bem-estar subjectivo foi utilizada a *Satisfaction with Life Scale* – SWLS, tendo as duas componentes afectivas sido avaliadas pela *Positive and Negative Affect Schedule* – PANAS. O bem-estar psicológico foi avaliado com as *Psychological Well-Being Scales* – PWBS. Como referimos anteriormente, foram conduzidos estudos para analisar as características psicométricas dos instrumentos, os quais estão integrados no capítulo que segue pelo remetemos a descrição dos mesmos para os estudos 1, 2, 3 e 4 que integram o referido capítulo.

#### **4.5. Análises estatísticas**

Cada um dos estudos empíricos que integram os capítulos seguintes tem uma descrição relativamente detalhada dos procedimentos estatísticos relativos a cada um dos estudos. Globalmente, na condução dos diversos estudos foram realizadas tanto estatísticas descritivas como inferenciais com o objectivo de analisar os dados. Foram assumidos como nível de significância os valores com probabilidade associada até .050 (Howell, 2006). As análises conduzidas utilizando *Predictive Analytics Software (PASW)*, version 20, SPSS Inc., Chicago, IL, USA). Na realização das *path analysis* usámos *AMOS (Analysis of Moment Structures, IBM SPSS AMOS 20)*.

## **Sumário do capítulo**

Neste capítulo 4, descrevemos, de modo global, a metodologia desta investigação. Como a parte empírica congrega um conjunto de artigos já publicados ou submetidos, a nossa abordagem a este tópico foi, necessariamente, breve, uma vez que cada um dos artigos apresenta a metodologia numa secção específica, pelo que tentámos evitar repetições desnecessárias.

# **Capítulo 5**

**Personalidade e bem-estar: Validade e fidedignidade dos instrumentos de medida**



# Capítulo 5

## **Personalidade e bem-estar: validade e fidedignidade dos instrumentos de medida**

Introdução ao capítulo

Estudo I. Factorial validity of the NEO Five-Factor Inventory: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample

Estudo II. Factorial validity and psychometric characteristics of Personal Projects Analysis: Principal component analysis in a Portuguese sample

Estudo III. Subjective well-being structure: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample.

Estudo IV. Pursuing a better understanding of psychological well-being: Confirmatory factor analyses in a Portuguese sample

Sumário do capítulo



## Capítulo 5

### Personalidade e bem-estar: Validade e fidedignidade dos instrumentos de medida

#### Introdução ao capítulo

Um aspecto fundamental de uma investigação reside na fidedignidade e na validade das medições efectuadas pelos investigadores (Morizot, Ainsworth, & Reise, 2007). No entanto, quando falamos da medição de variáveis psicológicas, à semelhança das de outras ciências humanas e sociais, há sempre dois níveis em consideração, um descritivo e um prescritivo, ou seja aquilo que são a medição e validação efectivamente e aquilo que estas deveriam ser (John & Soto, 2007). Esta posição deixa sempre antever que a medição em psicologia deve ser sempre entendida como uma aproximação à realidade. Este primeiro capítulo da parte empírica é dedicado ao estudo da estrutura e das características psicométricas dos instrumentos de avaliação utilizados, bem como à elaboração de propostas de instrumentos reduzidos para avaliação dos construtos em questão, mediante análises factoriais confirmatórias. No nosso caso, em particular, algumas questões, relativas às potencialidades dos instrumentos serem fiéis à estrutura que teoricamente proposta, eram colocadas por literatura e investigação anteriores, como poderemos ver. Muito embora, tenhamos consciência da limitação quanto à generalização dos resultados obtidos, uma vez que a nossa amostra integra exclusivamente professores, não quisemos deixar de dar, com este conjunto de estudos, o nosso contributo para o estudo e a melhoria dos mesmos instrumentos.

Integra o capítulo um conjunto de quatro estudos. O estudo 1 procura, mediante a realização de análises factoriais confirmatórias testar a validade factorial por domínios da versão Portuguesa *NEO FIVE Factor Inventory* – *NEO-FFI* (Costa & McCrae, 1992, validação portuguesa de Lima e Simões, 2000). Partindo do

resultado das referidas AFC, foi elaborada uma nova versão do instrumento com adequada validade factorial, a partir dos 240 itens do *NEO Personality Inventory Revised – NEOPI-R* (Lima, 1997).

O estudo 2 aborda a estrutura factorial e características psicométricas da versão portuguesa da *Personal Projects Analysis – PPA* (Little, 1983, versão portuguesa para investigação de Lima, 2002), instrumento que pretende avaliar diversas características da acção pessoal que temos em cursos ou que estamos a pensar desenvolver a breve trecho.

Por sua vez, no Estudo 3 é realizada uma AFC para testar a estrutura factorial dos instrumentos que avaliam o bem-estar subjectivo, *Satisfaction with Life Scale – SWLS* (Diener et al. 1985, validação portuguesa de Simões, 1992), *Positive and Negative Affect Schedule – PANAS* (Watson et al., 1988, validação portuguesa de Simões, 1993).

Por fim, no último estudo deste capítulo, Estudo 4, mediante uma AFC, testamos a estrutura factorial e as qualidades psicométricas da versão portuguesa reduzida de 18 itens da *Psychological Well-Being Scales – PWBS* (Ryff, 1995, adaptada para a população portuguesa por Novo et al., 1997). No mesmo estudo, tendo em conta critérios psicométricos sugeridos por alguns autores da área, é proposta uma nova versão reduzida de 24 itens das PWBS com validade factorial e adequadas características psicométricas, a partir da versão original de 84 itens, (Ryff & Essex, 1992, adaptada para a população portuguesa por Novo et al., 1997).

# Estudo I

## **Factorial validity of the NEO Five-Factor Inventory: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample**

Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012). *Factorial validity of the NEO Five-Factor Inventory: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample*. Manuscript submitted for publication.



## **Factorial validity of the NEO Five-Factor Inventory: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample**

I. Albuquerque, M. P. Lima, M. Matos, & C. Figueiredo

### **Abstract**

The current study tests the factorial validity and reliability of the NEO-FFI using a new procedure in items' selection, ensuring the representativeness of the six facets in each of the five factors. NEO PI-R was used to assess five personality domains and their facets in 398 teachers. Confirmatory factor analyses were performed in the original NEO-FFI version and in the new proposed version, in which each factor was considered a singular model. Findings show that the new procedure in items' selection provides acceptable fit indices in the five models, improving their factorial validity, and increases internal consistency and convergent validity between NEO instruments.

*Keywords:* personality; FFM; facets; NEO-FFI; CFA; factorial validity



## Introduction

The five-factor model (FFM) is the most important proposal for the organization of personality traits in the last decades (John et al., 2008; McAdams & Olson, 2010; Soto & John, 2009). For Costa and McCrae, two of their major proponents, this supremacy of FFM came as a result of research showing that the traits assessed by psychological questionnaires were highly correlated with the Big Five of the lexical tradition (McCrae & Costa, 2008a). The great premise of this hierarchical model of personality is that our most important individual differences can be summarized in five basic dimensions or factors: neuroticism (N), extraversion (E), openness to experience (O), agreeableness (A) and conscientiousness (C). Thus, these five factors constitute the highest level of the hierarchy and represent personality at a very broad level of abstraction (Costa & McCrae, 1992; John et al., 2008; McCrae & Costa, 2008a). However, individual differences in thoughts, behaviors and feelings cannot be explained simply at a broad level and each one of these domains represents a set of more specific personality traits, usually defined as facets. Personality domains, as well as the specific facets, are conceived as internal and bipolar dispositions, relatively stable over time and across situations, and refer to consistencies within a person and differences between different individuals (McAdams, 2009). Therefore, they are a way to characterize human individuality. Costa and McCrae (1992, 1995) selected a group of six facets by each domain, looking for to integrate significant psychological variables in description of people and prediction of behavior and avoiding redundancy. Then these authors reviewed the literature to identify as many traits that would be pertinent to each specific personality domain (Costa & McCrae, 2008).

Neuroticism domain contrasts emotional stability with the tendency to experience negative emotional states, involving disturbing emotions and, consequently, disturbances in thoughts and actions (Costa & McCrae, 1992; John et al., 2008; McCrae & Costa, 2003; Widiger, 2009). This domain includes facets as: anxiety (N1), angry hostility (N2), depression (N3), self-consciousness (N4), impulsiveness (N5), vulnerability (N6) (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

Extraversion entails an energetic approach to the social and material world and refers to differences in preference in social interaction and lively activity (Costa & McCrae, 1992; John et al., 2008; McCrae & Costa, 2003). It includes facets such as warmth (E1), gregariousness (E2), assertiveness (E3), activity (E4), excitement seeking (E5), positive emotions (E6) (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

Openness to experience concerns to a breadth, depth, originality and complexity of our mental and individual life (Costa & McCrae, 1992; John et al., 2008; McCrae & Costa, 2003; McCrae & Sutin, 2009). This personality domain integrates six facets: fantasy (O1), aesthetics (O2), feelings (O3), actions (O4), ideas (O5), and values (O6) (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

Agreeableness is related to the differences in the orientation towards interpersonal relationships, contrasting prosocial and communal tendencies (trust, altruism, cooperation, beliefs in good intentions of others) with antagonism (Costa & McCrae, 1992; Graziano & Tobin, 2009; John et al., 2008; McCrae & Costa, 2003). It incorporates the facets: trust (A1), straightforwardness (A2), altruism (A3), compliance (A4), modesty (A5), and tender-mindedness (A6).

Conscientiousness is linked to individual differences in organization and achievement (McCrae & Costa, 2003). As this domain involves “socially prescribed impulse control” it helps to focus on task and goal directed behavior (John et al., 2008, p. 138). This domain integrates: competence (C1), order (C2), dutifulness (C3), achievement striving (C4), self-discipline (C5), and deliberation (C6) (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

FFM has been the object of recurrent censure by Block (1995, 2001, 2010). Recently, this author (Block, 2010) listed some problems of FFM as a general theory of personality: an atheoretical approach to understanding personality; reliance factor analysis as a sufficient procedure for elucidating the nature of personality; failure to integrate some variables that do not appropriately fit into the FFM structure; failure to include important development in personality appraisal; and reluctance to admit that there are other factors above the five factors. However, despite these critics, McAdams and Walden (2010) consider that, in the last twenty years, there was a notable strengthening of construct validity of the five factors in consequence of the adoption of diverse measures (adjectival ratings and self-reports inventories). Moreover, literature reviews and meta-analyses in the personality arena have shown that the five factors consistently predict behaviors and life outcomes (Lodi-Smith & Roberts, 2007; Ozer & Benet-Martinez, 2006; Roberts, Kuncel, Shiner, Caspi, & Goldberg, 2007).

### **NEO Five-Factor Inventory: A shortened measure of five personality domains**

NEO PI-R and NEO-FFI are one the most widely used instruments to assess the five personality dimensions (Boyle, 2008; Costa & McCrae, 2008).

Costa & McCrae (1992) developed an extensive questionnaire with 240 items, the NEO PI-R, which assesses the five personality domains and their 30 facets. Despite the criticism received, namely, related with the selection of facets (Block, 1995), and several proposals about other ways to divide five personality domains (Lee & Ashton, 2004; Saucier & Goldberg, 2002), Costa and McCrae consider that there is considerable empirical support for the FFM facets evaluated by NEO PI-R (Costa & McCrae, 1995a, 2008; McCrae & Costa, 2008a). Namely, research supports the influence of heritability and biological basis to NEO PI-R facets (Jang, McCrae, Angleitner, Rieman, & Livesly, 1998) and differential prediction of facets of outcomes (Albuquerque, Lima, Matos, & Figueiredo, 2012d; Albuquerque et al., 2012f).

A shortened version, NEO-FFI, with 60 items (12 items by each domain) was conceived to offer a more practical and concise measure of the five basic personality factors (Costa & McCrae, 1989; McCrae & Costa, 2004). NEO-FFI items were selected from the NEO-PI items that demonstrated the strongest correlations with their respective domain factor score (McCrae & Costa, 1989). Therefore, the NEO PI-R facets are not equally represented by NEO FFI items, for example John et al. (2008) found results indicating that each NEO-FFI factor doesn't correlate with NEO PI-R facets of the same domain at an identical level. NEO-FFI reliability indices range from .68 to .86 in the North American sample (Costa & McCrae, 1992), and temporal stability ranges from .86 to .90 (Robins, Fraley, Roberts, & Trzesniewski, 2001). Additionally, the NEO-FFI has been translated into different languages and it has shown validity and usefulness in diverse contexts (McCrae & Costa, 2004). Moreover, exploratory factor analyses have recurrently identified a five-factor structure and a remarkable set of empirical findings reveals the existence of stability and predictive validity (McCrae & Costa, 1997). However, the use of procrustean factor-analytic techniques proposed by the authors to ensure that factors support the FFM (Costa & McCrae, 1992) have been questioned (Boyle, 2008). Furthermore, studies have revealed that openness to experience and agreeableness appear to have some fragilities in their reliability (Caruso, 2000; Egan, Deary, & Austin, 2000; Hrebícková et al., 2002). A recent study with a Portuguese sample showed a Cronbach alpha of .78 for N, .76 for E, .68 for O, .74 for A, and .83 for C and a principal component analysis (PCA) reproduced a five-factor structure (Magalhães et al., 2012).

The attempts to ratify the latent structure of five factors based on Confirmatory Factor Analysis (CFA) have recurrently revealed problems, since the models do not report goodness-of-fit statistics (Egan et al., 2000; Magalhães et al., 2012; McCrae, Zonderman, Costa, Bond, & Paunonen, 1996). This point has led some authors to question the suitability of CFA for personality research (Borkenou & Ostendorf, 1990; Church & Burke, 1994; Marsh et al., 2009; McCrae, et al., 1996; Tokar, Fischer, Snell, & Harik-Williams, 1999). Findings have demonstrated that satisfactory-fitting models only emerge if researchers correlate covariance errors but this option appears to have implications in the decrease of internal consistency (Gignac, Bates, & Jang, 2007; Magalhães et al., 2012).

## **The current study**

Previous research revealed that CFA has failed in the confirmation of five personality domains based on NEO-FFI items. Gignac et al., (2007, p. 1060) encouraged researchers “to consider developing measures (and theories) with a narrower focus than would otherwise be compatible with Big Five or the FFM”. Moreover, the same authors suggest that “each proposed facet/item dimension should be examined and refined according to both theory and empirical CFA results” (p. 1061).

The aims of the present research are: i) to develop CFAs that comprises NEO-FFI Portuguese version with the purpose of testing factorial validity of each FFM dimension; ii) to explore, through CFAs for each FFM dimension, the factorial validity of a new version of NEO-FFI, that uses a new procedure in 12 items selection; iii) to examine which version better represents the NEO PI-R factors and their facets.

We expect that the CFAs performed with items resulting from a new selection procedure would show better fit indices than the CFAs achieved with the original NEO-FFI items. Moreover, we hypothesize that the new NEO-FFI would show higher correlations with NEO PI-R factors and facets than the original NEO-FFI version.

## **Method**

### **Participants and Procedure**

The data was collected from 398 teachers, recruited from primary and high schools in the district of Viseu (Portugal), and randomly selected by clusters corresponding to the schools they worked in. Mean age was 41.09 ( $SD = 7.71$ ), 72.10% were females ( $n = 287$ ) and 27.90% males ( $n = 111$ ). Seventy six per cent ( $n = 301$ ) of subjects were married and 78.95% were graduated ( $n = 314$ ). The mean of years of teaching experience was 16.85 ( $SD = 8.00$ ).

After obtaining permission for data collection, the author, with the collaboration of school staff, gave the participants a battery of self-report questionnaires related to personality, well-being and socio-demographic and professional data, as well as script information about the research goals and filling instructions. According to ethical requests, it was highlighted that participants cooperation was voluntary and their answers were confidential and only used for this study.

### **Measures**

*NEO FFI Portuguese version*

As previously mentioned, the NEO Five-Factor Inventory (Costa & McCrae, 1992) is a 60-item self-report instrument and the Portuguese version (Lima & Simões, 2000) is developed from Portuguese version NEO PI-R (Lima 1997). This personality inventory is used to measure the five personality domains according FFM (Neuroticism – N, Extraversion – E, Openness to Experience – O, Agreeableness – A, and Conscientiousness – C) and includes 12 self-descriptive statements per domain that participants respond to using a 0 (*strongly disagree*) to 4 (*strongly agree*) Likert scale scores for each domain are calculated by summing the 12 item responses after reversed the inverted items.

#### *NEO PI-R Portuguese version*

The NEO Personality Inventory - Revised (NEO PI-R) was developed by Costa and McCrae (1992) and validated to Portuguese population by Lima (1997). The instrument includes a 240-item questionnaire that assesses the five personality domains (N, E, O, A and C), as well as 6 more specific traits facets within each personality domain. Each facet was measured with a set of 8 items. Answers were given in a Likert scale ranging from 0 (*strongly disagree*) to 4 (*strongly agree*). Scores for each domain are calculated by summing the 48 item responses after reversed the inverted items.

## **Results**

### **Statistical analysis**

Confirmatory factor analyses (CFA) were conducted using AMOS (v. IBM SPSS AMOS 20). This is a statistical technique based on structural equation modeling (SEM) and, as the name suggests, it is a confirmatory technique, thus its aim is to ratify a hypothesized factor model theoretically suggested or/and emerged from solid previous research using exploratory factor analysis (Byrne, 2010). A covariance matrix of the items was used as an input for maximum-likelihood procedure of estimation (ML). Chi-square test, in many cases, is not adequate as a stand-alone fit index, due to its sensitivity to sample size (Bentler & Bonett, 1980), therefore, we will use the chi-square statistic to evaluate the global adjustment of the tested model, but we also employ, as suggested by Hu and Bentler (1999) a combination of absolute and relative fit indices: Chi-square ( $\chi^2$ ), normed Chi-square ( $\chi^2/df$ ), Goodness Fit Index (GFI), Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) Comparative Fit Index (CFI), Parsimony Comparative Fit Index (PCFI), Tucker-Lewis Index (TLI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA). Customarily, indices greater than .90 for GFI, CFI and TLI, lower than 3.0 for  $\chi^2/df$ , and  $\leq .8$  for RMSEA are interpreted as indicating “acceptable” fit (Bentler, 1990; Bollen, 1989; Browne & Cudek, 1993; MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996). Nonetheless, Hu and Bentler (1999) are more restrictive and suggest cut-of values of .95 for CFI, TLI and  $\leq .6$  for RMSEA. Similarly Miles and Shevlin (1998) proposed a cut-off .95 to GFI fit index. Parsimony indices within the .50 region may indicate fit models (Mulaik, et al. 1989). ML Expected Cross-Validation Index (MECVI) provides a cross-validation with a

single sample, comparing the stability of the model in the population (Benson & Bandalos, 1992). The structural validity of the five personality dimensions is explored considering each factor as a single hierarchical model with no correlated errors. The items are indicators (observed variables), facets are the first-order factors (latent variables), and each personality domains is a second-order factor (latent variable).

### Study of factorial validity of Portuguese version of NEO FFI

This version with a total of 60 items (Lima & Simões, 2000) comprises 12 items to evaluate each of five personality domains. As previously stated, the original procedure implemented by the authors to select the 12 items observed indicators by personality domain (latent variable), was to choose the 12 items with the highest correlations with their domain (McCrae & Costa, 2004; Lima & Simões, 2000).

CFA was conducted by personality domain. We did not have missing data. The presence of outliers was detected by squared Mahalanobis distance statistic ( $D^2$ ), and the observed outliers were removed: 0 for N, 8 for E, 8 for O, 7 for A and 12 for C. The evaluation of variables' normality was assessed by the skewness ( $Sk$ ) and the kurtosis ( $Ku$ ), and no severe violations of the normal distribution in the variables were found, since all indicators were  $|Sk| < 3$  and  $|Ku| < 8-10$  (Kline, 2011).

Table 1: Goodness-of Fit Indices of NEO FFI with original 12 items by personality domain.

Model	$\chi^2$	$df$	$\chi^2/df$	GFI	PGFI	CFI	PCFI	TLI	RMSEA	MECVI
Neuroticism	214.92	54	3.98	.90	.62	.88	.72	.85	.09	.67
Extraversion	202.73	54	3.75	.91	.63	.86	.70	.83	.08	.65
Openness to Experience	152.86	54	2.83	.93	.65	.79	.65	.75	.07	.52
Agreeableness	187.07	54	3.46	.92	.64	.65	.53	.57	.08	.60
Conscientiousness)	182.40	54	3.78	.92	.64	.88	.72	.85	.08	.60

Note: Neuroticism -  $n = 398$ ; Extraversion -  $n = 390$ ; Openness to Experience -  $n = 390$ ; Agreeableness -  $n = 391$ ; Conscientiousness -  $n = 386$ ). Key:  $\chi^2$  = Chi-square;  $df$  = degrees of freedom; GFI = Goodness of Fit Index; CFI = Comparative Fit Index; TLI = Tucker-Lewis Index; RMSEA = Root Mean Square of Approximation; MECVI = Expected Cross-Validation Index. All  $\chi^2$  values are significant at a level of  $p < .001$

The original Portuguese NEO-FFI version adjusted to our sample revealed, in general, a low quality of fit indices to the data (Table 1). In all models of personality domains, all set of indices show levels lower than the suggested by authors as acceptable. The use of modification indices to try to find more adjusted models was not to considered for theoretical reasons since the modifications would bring a significant adjustment to the sample and unacceptable specifications. Cronbach's alpha values are .84 for N, .77 for E, .67 for O, .60 for A, and .80 for C.

### Study to develop a new proposal to selection of NEO-FFI items

Consequently, we conducted a study to develop an alternative version of NEO-FFI based on the 240 items of NEO PI-R Portuguese version (Lima, 1997). Our aim was to develop a new version, whose structure reveals adjusted models and acceptable construct validity.

Therefore, we decided to conduct a different item selection process, working at a facet level. Then, to obtain the 12 items by personality domain (observed variables), we chose the 2 items by facet (latent variable) with the highest correlations with its personality domain (latent variable). Therefore we sought to maintain the range and height of the facets within each personality domain. So, we explored the possibility of adjustment of hierarchical models in which each personality domain (latent variable) is a second-order factor.

The existence of outliers was detected by squared Mahalanobis distance statistic ( $D^2$ ), and the observed outliers were removed: 5 for N, 3 for E, 4 for O, 9 for A and 11 for C. The assessment of variables' normality was evaluated with skewness ( $Sk$ ) and kurtosis ( $Ku$ ). There were no severe violations of the normal distribution in the variables, since all indicators were  $|Sk| < 3$  and  $|Ku| < 8-10$  (Kline, 2011).

Table 2: Goodness-of Fit Indices of hierarchical models of NEO FFI with 2 items by facet, and with each personality domain as second-order factor.

Model	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	GFI	PGFI	CFI	PCFI	TLI	RMSEA	MECVI
Neuroticism	129.82**	50	2.60	.95	.61	.94	.71	.92	.06	.48
Extraversion	111.36**	48	2.32	.96	.59	.95	.69	.93	.06	.44
Openness to Experience	87.91**	49	1.79	.97	.61	.94	.70	.92	.05	.38
Agreeableness	79.50*	49	1.62	.97	.61	.93	.69	.90	.04	.36
Conscientiousness (N = 387)	127.80**	48	2.66	.95	.58	.93	.67	.90	.07	.49

Note: Neuroticism - n = 393; Extraversion - n = 395; Openness to Experience - n = 394; Agreeableness - n = 389; Conscientiousness - n = 387). Key:  $\chi^2$  = Chi-square; df = degree of freedom; GFI = Goodness of Fit Index; CFI = Comparative Fit Index; TLI = Tucker-Lewis Index; RMSEA=Root Mean Square of Approximation; MECVI = Expected Cross-Validation Index. \*\*  $\chi^2$  values are significant at a level of  $p < .001$ . \*  $\chi^2$  values are significant at a level of  $p < .004$ .

Each model showed an acceptable global quality of adjustment (Table 2). In fact, the set of all indices have adequate or acceptable values, showing that the several models fit with our data and have factorial validity. Cronbach's alphas showed acceptable to good levels of internal consistency (N = .84; E = .82; O = .74; A = .69; C = .83; Nunnally, 1978).

### How well of NEO-FFI scales represent the NEO PI-R factors and their facets?

We conducted several correlations to compare the convergent validity between the three NEO measures. NEO PI-R factors showed slightly stronger correlations with new NEO-FFI factors than with the original NEO-FFI factors (Table 3).

Table 3. Correlations between NEO PI R, original NEO-FFI and new NEO-FFI factors' scores

	NEO PI-R				
	N	E	O	A	C
Original NEO-FFI	.90	.90	.87	.79	.90
New NEO-FFI	.92	.92	.89	.87	.91

Note. \*\* Values are significant at a level of  $p < .010$

When we compare inter-correlations within the two NEO-FFI scales (Table 4), we can see that the inter-correlations' values are similar, with the exception of the correlations between extraversion and agreeableness (stronger in the original version), and between extraversion and openness to experience (weaker in the original version).

Table 4. Inter-correlations between NEO-FFI factors' scores.

	Original NEO-FFI Scores					New NEO-FFI Scores				
	N	E	O	A	C	N	E	O	A	C
N	1					1				
E	-.45**	1				-.42**	1			
O	-.20**	.33**	1			-.23**	.52**	1		
A	-.28**	.24**	.14**	1		-.27**	.06	.15**	1	
C	-.31**	.33**	.23**	.24**	1	-.32**	.30**	.34**	.24**	1

Note. \*\* Values are significant at a level of  $p < .010$

Therefore, we correlated agreeableness and openness to experience NEO PI-R facets with the two extraversion NEO-FFI factors (Table 5), in order to understand the disparity of these values.

Table 5. Correlations of agreeableness and openness to experience NEO PI-R facets with extraversion NEO-FFI factors

Openness to Experience facets						
Extraversion factor	O1	O2	O3	O4	O5	O6
Original NEO-FFI	.38**	.23**	.42**	.30**	.35**	.23**
New NEO-FFI	.42**	.22**	.49**	.29**	.34**	.21**

Agreeableness facets						
Extraversion factor	A1	A2	A3	A4	A5	A6
Original NEO-FFI	.33**	-.09	.41**	-.09	-.24**	.13**
New NEO-FFI	.26**	-.16**	.38**	-.20**	-.32**	.11*

Note. \*\* Values are significant at a level of  $p < .010$ ; \* Values are significant at a level of  $p < .050$

Table 6. Correlations between NEO PI-R facets, original and new NEO-FFI factors' scores

	Neuroticism facets						Extraversion facets					
	N1	N2	N3	N4	N5	N6	E1	E2	E3	E4	E5	E6
Orig. NEO-FFI	.78	.64	.91	.65	.29	.79	.63	.56	.63	.64	.43	.82
New NEO-FFI	.71	.67	.85	.72	.45	.77	.62	.66	.71	.63	.53	.75

	Openness to Experience facets						Agreeableness facets					
	O1	O2	O3	O4	O5	O6	A1	A2	A3	A4	A5	A6
Orig. NEO-FFI	.51	.71	.54	.52	.68	.51	.56	.42	.70	.58	.23	.39
New NEO-FFI	.61	.68	.69	.48	.61	.48	.46	.60	.63	.61	.42	.44

	Conscientiousness facets					
	C1	C2	C3	C4	C5	C6
Orig. NEO-FFI	.55	.75	.67	.71	.80	.47
New NEO-FFI	.60	.72	.63	.71	.76	.58

Note. All values are significant at a level of  $p < .010$

However the data revealed that some facets of NEO PI-R are underrepresented by the original factors of NEO-FFI, (differences = or > .10) (e.g., N5-impulsivity; E2- gregariousness; E5-excitement-seeking; O1-fantasy; A1-trust; A2-straightforwardness, A5-modesty; and C6-deliberation). The new version seems to rectify this situation.

## Discussion

The current study sought out to confirm the structural validity of Portuguese NEO-FFI version with CFAs. As expected, in line with previous studies (Egan et al., 2000; Magalhães et al., 2012; Marsh, et al., 2009; McCrae et al., 1996), NEO-FFI personality domains do not show acceptable fit indices. Furthermore, as hypothesized, a new procedure in items' selection allowed finding acceptable or good fit indices to the data for each personality domain, with better convergent validity within NEO measures, and an increment of internal consistency.

In fact, when CFAs were conducted with the original 12 items of NEO-FFI, all indices showed lower values than those considered acceptable. Modification indices were not used, since the suggested adjustments were hardly interpretable according to the theoretical framework. Effectively, since the NEO PI-R facets are not equally represented in NEO-FFI, the correlation of covariance errors would imply the violation of the premise that each one of these facets comprises valid specific variance (Costa & McCrae, 2008; McCrae & Costa, 2008a). Moreover, the correlation of covariance errors would decrease internal consistency (Gignac et al., 2007; Magalhães et al. 2012), which would be problematic since certain Cronbach's alpha values were already low (e.g. .67 for O and .60 for A).

Concerning CFAs hierarchical models tested with 2 items by facet (12 items in total), thus ensuring the representativeness of each facet within each one of the factors, the set of fit indices showed acceptable or good values. Absolute fit indices determine how well a priori model fits the sample data (McDonald & Ho, 2002). The Chi-square ( $\chi^2$ ) showed a significant *p* value which indicates that there is no considerable difference between the actual and predicted matrices (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998), but we know that this index is very sensitive to sample size (Bentler & Bonet, 1980). Nevertheless, the normed chi-square ( $\chi^2/df$ ) did not exceed the recommended value (Arbuckle, 2008). Another absolute fit index, GFI, showed values indicative of a good adjustment of the tested models to the data (Miles & Shevlin, 1998). Concerning relative fit indices, which compare a chi-square for the tested model to that of a so-called null-model, CFI and TLI revealed similar values to those theoretically suggested (Hu & Bentler, 1999). Parsimony indices, PGFI and PCFI, usually lower than other indices, penalize the complexity of models. In the present study they showed values above the recommended value (Mulaik et al., 1989). RMSEA assesses the error of approximation in the population and values were within acceptable limits (Hu & Bentler, 1999), with the exception of conscientiousness RMSEA that showed a higher value, still considered acceptable by some authors (e.g., Arbuckle, 2008; Steiger, 2007). The MECVI index allows comparing models (Benson &

Bandalos, 1992) all values of new NEO-FFI models were lower than with original NEO-FFI, showing more stability in the population.

Moreover, correlations between the new NEO-FFI scores' factors and NEO PI-R factors' were slightly higher than those of early version showing that the underlying construct is safeguarded. Also Cronbach's alphas for each of the five personality factors showed values higher than those with the original items, except for neuroticism which value was equal, offering an increase of internal consistency.

Inter-correlations between NEO-FFI factors were statistically significant both with original items and with the new proposed items, with the exception of extraversion and agreeableness correlation in the new NEO-FFI version. The correlation between openness to experience and extraversion factor was higher with the new model, while the correlation between agreeableness and extraversion was lower and statistically no significant. However, the correlations of NEO PI-R openness facets with extraversion factors showed identical values in both models what may imply that the new items on the whole reinforce the correlation value. In contrast, the correlation between agreeableness facets and the extraversion factors showed that, in all cases, the values decreased with the new model, being more expressive in inverse correlations. John et al., (2008), in a study about the way three short Big Five measures, BFI (Big Five Inventory, John et al., 1991), TDA (Trait Descriptive Adjective, Goldberg, 1992) and NEO FFI (Costa & McCrae, 1992) were related to NEO PI R facets, refer that there is a "fuzzy boundary between the extraversion and agreeableness" (p. 136) Specifically, in the interpersonal circumplex (Wiggins, 1979) formed by NEO PI R extraversion and agreeableness facets, trust and altruism have positive loadings on extraversion, whereas modesty, straightforwardness and compliance have negative loadings. Our findings present an identical pattern, concerning the relationship between the extraversion domain of the new NEO FFI and the NEO PI R agreeableness facet.

Although the authors argue that the five personality factors are orthogonal (Costa & McCrae, 1995b; McCrae & Costa, 2004), this has been questioned (Block, 2001, 2010; Rushton, & Irwing, 2011). Furthermore, research has not always confirmed this assumption (Ashton, Lee, Goldberg, & de Vries, 2009; DeYoung, 2006; Digman, 1997; Musek, 2007). Our findings are not absolutely clear on this issue, but the majority of inter-correlations were moderate or low. However, the correlation between extraversion and agreeableness factors is the only one that is not statistically significant. McCrae and Costa (2008), despite considering that factors are orthogonal, advance that the correlations between factors can have two explanations. One is that factors share causal structures as genes or neurological aspects (DeYoung, Peterson, & Higgins, 2002; Jang et al., 2006). Another possibility is that the correlations are due to the particular selection of facets that integrate each factor. The current study seems to reinforce this last possibility, since we selected the two items that within each facet were highly correlated with the factor and, as observed, this increased the distance between extraversion and openness facets.

Regarding the representativeness of the six facets in each own factor, results showed that, in the new proposed NEO FFI, facets are more equally represented, this allows to a better balance of the instrument and promotes a higher convergence with NEO PI-R factors.

Finally, the present study enables us to consider that factorial validity of the NEO-FFI seems to be improved with a new procedure in item selection, in which facets are better represented. This procedure does not violate the theoretical framework which considers FFM as a hierarchical model (Costa & McCrae, 1992, 1995a; McCrae & Costa, 2008a, 2008b). Perhaps it is even more in accordance with such notion. Furthermore, this new procedure seems to have positive implications in internal consistency and in NEO convergent validity. So, and contrary to other authors' arguments (Borkenou & Ostendorf, 1990; Church & Burke, 1994; Marsh et al., 2009; McCrae, et al., 1996; Tokar et al., 1999), not only exploratory factor analysis (EFA) is acceptable to test factorial validity to personality measures, but analyses based in structural equation model may be an adequate technique to test the factorial validity of these instruments.

### **Limitations and future research**

Our sample is composed only by teachers, thus the generalization of the results must be cautious, since they may not be representative of other populations. Replication of the current study with more heterogeneous samples is required.

We focused only on testing the factorial validity with CFA, however it is important to examine divergent and predictive validity too. In spite of McCrae and Costa (2004, p. 588) suggestion that "criticism of a scale based entirely on item analyses may be not appropriate", future research should also consider analysis at the items level, giving a more global picture of the psychometric quality of this instrument.

## **Estudo II**

### **Factorial validity and psychometric characteristics of Personal Projects Analysis: Principal component analysis in a Portuguese sample**

Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012). *Factorial validity and psychometric characteristics of Personal Projects Analysis: Principal component analysis in a Portuguese sample*. Manuscript submitted for publication.



## **Factorial validity and psychometric characteristics of Personal Projects Analysis: Principal component analysis in a Portuguese sample**

I. Albuquerque, M. P. Lima, M. Matos, & C. Figueiredo

### **Abstract**

Personal projects are units of personality analysis linked to personal action that are included at goals level. Personal Projects Analysis (PPA) is a flexible methodology that allows observing diverse personal projects features. Theoretically, these features influence human flourishing. The present study integrated the two first PPA modules. A first module is linked to the elicitation of personal projects whereas the second module allows the appraisal of selected pursuits in cognitive and affective dimensions. Our aim is to study the factorial validity of the Portuguese version of PPA. In a cross-sectional study, self-report measures are used to assess personal projects in 398 teachers. Principal Components Analysis (PCA) revealed that the cognitive dimensions correspond to efficacy, meaning, progress and community components, while the affective dimensions correspond to positive and negative affect components. These findings show that the Portuguese version of PPA has adequate psychometrics characteristics to assess personal projects.

*Keywords:* personal projects analysis; factorial validity; psychometric characteristics



## Introduction

In spite of the differences in the conceptualization of several integrated personality models to understand the whole person, the majority of authors appear to agree that three levels are indispensable to the understanding of personality: traits, goals and motives, and self-narratives or life-stories.

The level of goals and motives integrates not only goals and motives, but also other constructs, such as plans, strivings, strategies, values, virtues, schemas and projects. Little (2006) considers that two sets of personality units cohabit at this level, personal action constructs (PAC; Little, 1989, 1996, 1999a), and cognitive-affective processing system (CAPS; Mischel & Shoda, 2008) and knowledge-and-appraisal personality architecture (KAPPA; Cervone, 2004, 2005). The first draws from social ecological contexts, while the other two are derived from the social cognitive learning theory. Although they have much in common, like being “an actively construing, contextually embedded, thickly textured full-blooded person at the center of their discourse”, PAC units have some particularities (Little 2006, p. 421). For instance, personal projects (Little, 1983) have a social ecological nature, a higher level of molarity and they are “carrier units” integrating both person features and contextual features (Little, 2006, 2011a).

### **Personal projects: From daily routine pursuits of all lives to the core pursuit of one life**

Little (1993) considers that the goal level is framed by a conative orientation in personality psychology and linked to intentionality and volition. Personal action constructs (PAC units) (Little, 1989, 1996) integrate not only personal projects (Little 1983), but also other constructs, such as current concerns (Klinger, 1977) personal strivings (Emmons 1988) and life tasks (Cantor & Kihlstrom, 1987). Personal projects are “extended sets of personality salient action in context” (Little, 2007, p. 25). An explanation of the author about the meaning of this definition clarifies that they are: “extended” because they are temporally and spatially prolonged; “sets” because they are rarely a single action; “personally salient” since they emerge as salient and idiosyncratic; “action” since they are intentional, volitional and conative action, directed at an end, but they may be an away to other ends; and “in context” because personal projects are embedded in a social ecology that integrates physical, social, cultural, and historical contexts” (Little 2007, p. 25, 26). Therefore,

personal projects can range from a daily common routine action (e.g., “Go to the bakery to buy bread.”) to the self-defining passions of a life time (e.g., “To defend the natural environment.”) or to a more idiosyncratic pursuit (e.g., “Talking with my dead grandfather”).

They can be integrated in comprehensive and distinct categories: interpersonal, academic, work, intrapersonal, leisure, health, maintenance (Little, 2007, 2011a). Individuals judge their own personal projects through several cognitive and affective dimensions, which correspond to cognitive and affective components (Little & Gee, 2007a).

Some personal projects can contribute to the achievement of other pursuits mutually fostering themselves or, conversely, they may difficult and preclude their reciprocal development. Every so often, our personal projects may collide against the projects of the persons who surround us and, then, they may frustrate and be frustrated in their realization. Frequently, they are molecular actions that facilitate the advancement of core projects, but personal projects may be merely individual and disconnected actions that are not associated with other projects. Personal pursuits range in stage of implementation, going from a simple intention or goal to an advanced stage of accomplishment (Little & Gee, 2007a; Little, 2011a).

Little (2008) refers that the focus of personal projects is at the juncture of goal and action, of internal aspirations and external contexts. Then, our projects can be either facilitated or obstructed by internal factors, such as self-regulatory and volitional competences, or ecological factors, such as ecological affordances and competencies (Little & Chambers, 2004).

The engagement in personal projects, that individual consider as estimable, meaningful, manageable, supported by others and redounding to benefit of others, positive and gratifying, tends to be related to well-being (Little, 1989, 2007). Accordingly, the fundamental assumption of this perspective is that human flourishing is associated to the sustainable pursuit of core projects (Little, 2000, 2007, 2008) and those links are subtle and complex (Little, 2011a).

### **Personal Projects Analysis (PPA): In search of our pursuits**

One of most distinctive characteristics of personal projects arena is their multifaceted assessment process, personal projects analysis (PPA) and the diverse possibilities of analyses that it generates (Little, 1983). PPA is a flexible methodology that provides an assessment board, whose purpose is to clarify intentional action in context and explore the dynamics and impacts of this action (Little & Chambers, 2004). It integrates four modules: elicitation, appraisal, hierarchy, and impact. The present study uses only the two first modules.

In the elicitation module, respondents are encouraged, to list their planned or on-going projects freely in 10 to 15 minutes. This module provides different aspects of analysis such as project load, linguistic aspects, content and category, diversity and balance of categories.

In the appraisal module, the subjects selected 7 to 10 projects (Gee, 1998) that provide important information to understanding own' self and life. Each project is rated from 0 to 10, across several dimensions, both cognitive (e.g., importance, difficulty, visibility, responsibility, time adequacy, progress, self-congruence, challenge...) and affective (e.g., sadness, fearfulness, love, anger, hopefulness, optimism,...). Cognitive dimensions (matrix A) refer to those individuals who "think" about their personal projects, whereas affective dimensions (matrix B) refer to how they "feel" about them. Other ad hoc dimensions may include assessing particularities of individuals' contexts (Little & Chambers, 2000; Little & Gee, 2007a). The inclusion of affective dimensions corresponds to a recent evolution in appraisal dimensions of PPA and it was a result of the theoretical enlargement of the interests in the psychology (Little, 2011b). Earlier publications refer the existence of factors as meaning, structure, community, stress and efficacy (Little, 1989). However, recent theoretical framework indicates that principal component analysis (PCA) on the standard dimensions typically emerges three cognitive components: meaning, manageability and community/support, and two orthogonal affective components: positive and negative affect, which result of affect dimensions that were added more recently (Little & Gee, 2007a, Little, 2011a). Little and Chamber (2004) highlight that components are principally a heuristic template to create appraisal dimensions and that the emergence of components is contingent with the dimensions included. Therefore, several studies show that in PCA, dimensions are not always clustered in the same component (Jackson et al., 2002; Little, 1993; McGregor & Little, 1998; Pychyl & Little, 1998).

The meaning component integrates dimensions that refer to the extent to which an individual is involved in their pursuit and assigns value to them. The Manageability component describes the degree of sense of efficacy in what person is doing. Community defines how the project is seen as important by other persons. Positive affect captures whether persons feel positive emotions about their personal projects while negative affect assesses whether persons feel negative emotions (Little & Chambers, 2000). This appraisal module provides dimensions and components' scores that may be correlated with well-being measures.

The dynamic nature of personal projects implies that the internal consistency is moderate or low (Little et al., 1992). For example, Little et al. (1992) found values for dimensions that ranged from .53 for stress to .70 for self-congruence. Albuquerque (2006) found values for cognitive dimensions that ranged from .71 for self-identity to .86 for support, and in affective dimensions values from .82 for full of love to .88 for sad. Concerning components, Jackson et al. (2002) refer values of .47 for the component "social impact", .60 for mastery/control, .76 for "perceived strain" and .74 for "identity fulfillment". Regarding the two affective components, Little et al. (2006) refer indices of .88 for positive affect and .93 for negative affect in a Canadian sample, and .91 for positive affect and .94 for negative affect in a Portuguese sample.

To sum up, these two PPA modules provide several possibilities of analysis such as project load, category frequency and balance, linguistic aspects, appraisal dimensions, cognitive and affective components (Little, 1983; Little & Chambers, 2000, 2004; Little & Gee, 2007a). Research has shown that these different elements

of analysis provided by PPA are linked to diverse outcomes, namely, well-being, adaptation, flourishing (Little, 2007, Little & Chambers, 2000, 2004).

### **The current study**

Previous research has shown that appraisal dimensions/items of personal projects deliver into cognitive and affective components. The current study aims to perform a principal component analysis (PCA) with a Portuguese sample to study the structure of the personal projects' appraisal dimensions/items.

We expect that the components that emerged from the PCA in a Portuguese sample will be in agreement with the social ecological theoretical framework (Little, 2007, 2008, 2011a). In addition, we expect that PPA Portuguese version will show adequate psychometric characteristics.

## **Method**

### **Participants and Procedure**

Three hundred ninety-eight teachers (287 woman and 111 men) of primary and high schools from Viseu district (Portugal) integrated the current study. They were randomly selected by clusters corresponding to the schools they worked in. Mean age was 41.09 years ( $SD = 7.71$ ). 75.6% ( $n = 301$ ) were married and 78.95% graduated ( $n = 314$ ). The average of years of teaching experience was 16.85 ( $SD = 8.00$ ).

After the schools' boards gave permission for data collection, and with their collaboration, we provided information about the research goals and filling instructions, and administered a battery of self-report questionnaires related to personality and well-being measures and socio-demographic and professional data. In line with ethical procedures, we emphasized that participants' cooperation was voluntary and that their answers were confidential and only used for the purpose of the present study.

## **Measures**

### **Personal Projects**

Personal projects were assessed through an adapted Personal Projects Analysis (PPA, Little, 1983; Portuguese version by Lima, 2002b). As previously mentioned, this study only used the first and second PPA modules. In the personal project elicitation module, respondents were encouraged to generate their planned or ongoing projects. In this module, the researcher collected information related to total project load, classified projects by category, and counted the number of projects by category. Two independent

persons, a teacher and a psychologist previously trained in this methodology, rectified the categorization of the personal projects elicited, trying to reduce the subjectivity.

In the second module, participants selected seven projects that better defined who they are as person evaluated them across several dimensions in two matrix. Each dimension corresponds to a single item. In the first matrix, the selected personal projects were appraised in several cognitive dimensions/items, such as importance, difficulty, visibility, control, responsibility, time adequacy, outcome, self-identity, others view, values congruence, progress, challenge, absorption, support, competence, autonomy, stage. For example, “What degree of importance has this project for you?” assesses the “importance” dimension of each personal project selected by the subjects. The second matrix integrates affective dimensions/items, such as sadness, enthusiasm, fear/scare, love, hopefulness, joy, anger, stress, optimism, depression assessing what individuals feel about their on-going pursuits. “To what extent do you feel angry with this project?”, for instance, assesses the anger dimension. Answers were given in a rating scale from 0 (nothing) to 10 (very much), with a medium score of 5 (more or less). Stage item, although ranging also from 0 to 10, the 0 corresponds to “idealization”, 5 corresponds to “half-done” and 10 corresponds to “in conclusion”.

## **Results**

### **Statistical Analyses**

Principal component analysis (PCA) is a statistical technique used to study intercorrelation between a set of variables that can be explained by other composed variables relatively independent of one other (Tabachnick & Fidell, 2007). So, PCA allows to reduce a group of interrelated variables (manifest variables) into a smaller set of components (latent variables) (Field, 2009).

Two singular PCAs with varimax orthogonal rotation were conducted using SPSS (v. IBM SPSS Statistics 20), for each one of the matrix of Personal Projects Analysis: one on 17 cognitive items of personal projects and the other on 10 affective items. The Kaiser-Meyer-Olkin measure (KMO) was used to verify the sample adequacy for the analysis and Bartlett’s test of sphericity to examine if the correlations between items were sufficiently large for PCAs. For the decision on the number of factors to retain the Kaiser criterion (components with eigenvalues equal or higher than 1) and the Cattell’s Scree test were used (Field, 2009; Tabachnick & Fidell, 2007). In the evaluation of items loadings we followed Comrey and Lee (1992) guidelines (> .71 = excellent; > .63 = very good; > .55 = good).

### **Descriptive statistics**

Table 1 shows the means and standard deviations for all PPA cognitive items. Means range from 4.48 for ‘stage’ to 8.82 for ‘importance’. The higher standard deviation is in the item ‘support’.

Table 1. Means and standard deviations for cognitive personal projects items (N = 398)

Cognitive items	Mean	S.D.
1 Importance	8.82	1.26
2 Difficulty	6.64	1.71
3 Visibility	6.46	1.86
4 Control	5.94	1.72
5 Responsibility	7.76	1.57
6 Time Adequacy	5.21	1.77
7 Outcomes	6.89	1.63
8 Self-Identity	7.04	1.83
9 Other's View	6.57	1.90
10 Values Congruence	8.02	1.40
11 Progress	5.63	1.78
12 Challenge	7.85	1.46
13 Absorption	7.13	1.61
14 Support	5.68	2.05
15 Competence	7.66	1.46
16 Autonomy	8.61	1.35
17 Stage*	4.48	1.57

Note: Answers for items range from 0 to 10: 0 = Nothing; 5 = More or less; 10 = Very much. \*Stage item ranges from 0 to 10, in which 1 = Idealization; 5 = Half-done; 10 = In conclusion

Means and standard deviations for PPA affective items are presented in Table 2.

PPA positive affective items were substantially higher than negative, the values ranging from 2.33 for the 'stress' item to 5.57 for the 'enthusiasm' item. 'Fear/scare' and 'stress' showed the higher standard deviations which means less homogeneity in the answers.

The means for cognitive and affective items presented an identical pattern and values to preceding studies, with lower scores in negative affect items (Albuquerque, 2006; Little & Chambers, 2004).

### Principal component analysis for PPA cognitive items

A Principal Component Analysis (PCA) with varimax rotation was performed to extract the components of PPA cognitive items. There were 398 valid cases and 17 variables and the ratio cases/variables was 23.4 cases

for variable, which is sufficiently large to perform this analysis (Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2006; Stevens, 1986).

Table 2. Means and standard deviations for affective personal projects dimensions (N = 398)

Affective Dimensions	Mean	S.D.
1 Sadness	2.57	1.94
2 Enthusiasm	7.57	1.44
3 Fear/Scare	3.33	2.28
4 Love	7.10	1.92
5 Hopefulness	7.21	1.62
6 Joy	7.37	1.65
7 Anger	2.33	1.92
8 Stress	4.14	2.27
9 Optimism	6.88	1.67
10 Depression	2.57	2.05

Note. All dimensions range from 0 to 10: 0 = Nothing; 5 = More or less; 10 =Very much

The Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) measure for cognitive items had a value of .868 considered very good/excellent (Field, 2009; Hutcheson & Sofroniou, 1999) and showing the sampling adequacy. Also the Bartlett's test of sphericity showed values of  $\chi^2 = 3448.448$  ( $df = 136$ ;  $p < .001$ ) indicating that the correlations between items are sufficiently large for PCA. Then, we observed the communalities for cognitive items, which ranged from .51 to .82 (Table 3). The set of cognitive items showed communalities higher than .50, which is considered very adequate (Hair et al., 2006; Stevens, 1986). An initial solution was calculated to observe eigenvalues for each component in the data. Four components emerged with eigenvalues greater than Kaiser's criterion of 1. The scree plot, despite slightly ambiguous, supported the retention of four components. The percentage of variance explained in this first analysis was 66.32%. The cross loading of items 13 (absorption) and 2 (difficulty), as well as the low item-total correlation of item 2, are related to a weak scale alpha.

Then a new PCA was performed excluding these items (Table 3). In this final solution, the variance explained by these four components was 68.37%. However the eigenvalue of the fourth component decreases to .91. We decided to maintain this component given its importance according the theoretical framework.

All items presented acceptable loadings. Item 16 (autonomy) has a loading of .60 in factor 1 and of .46 in factor 2. Nevertheless, this item was maintained in factor 1 because the loading of .60 is higher than .55

(good), there is a difference of more than .10 between the two loadings, and the item had meaning within the theoretical framework.

Table 3. Principal Component Analysis of PPA cognitive items (four factor solution). Communalities, item-total correlation, Cronbach's alpha if item deleted, alpha scale

Items	Factor loadings				Communality	Item-total correlation	Cronbach's $\alpha$ if item deleted	$\alpha$ scale
	1	2	3	4				
4	.82	-.03	.33	.14	.79	.70	.80	
5	.80	.27	.00	.06	.71	.67	.81	
7	.70	.12	.43	.19	.73	.69	.80	.84
15	.64	.38	.27	.04	.62	.67	.81	
16	.60	.46	.03	-.12	.58	.53	.84	
12	.16	.75	.05	.15	.61	.55	.75	
10	.22	.74	.34	.14	.72	.72	.66	.79
1	.12	.68	-.01	.24	.54	.52	.77	
8	.21	.64	.31	.27	.62	.61	.73	
17	.04	.11	.80	.07	.66	.53	.77	
11	.39	.13	.75	.23	.79	.58	.72	.77
6	.25	.16	.69	.18	.60	.71	.56	
3	.02	.25	.10	.84	.78	.70	.72	
9	-.04	.34	.11	.84	.83	.74	.68	.82
14	.25	.03	.27	.74	.68	.58	.85	
EV	5.96	1.91	1.48	.91				
VE (%)	19.70	17.73	15.73	15.24				

Note: EV = Eigenvalues; VE (%) = Variance explained

The theoretical and empirical framework and the items that cluster on the same set suggest that component 1 represents “efficacy”, component 2 “meaning”, component 3 “progress”, and component 4 “community”.

Cognitive components show Cronbach's alphas that range from acceptable to good indices, approving their internal consistency (Nunnally, 1978).

### Principal component analysis for PPA affective dimensions

The ratio cases/variables is 39.8, and largely overcome the required value to conduct the analysis (Hair et al., 2006; Stevens, 1986). The Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) measure for affective items had a value of .856, which is sufficiently good (Field, 2009; Hutcheson & Sofroniou, 1999) and indicates sampling adequacy. The Bartlett's test of sphericity revealed values of  $\chi^2 = 3010.344$  ( $df = 45$ ;  $p < .001$ ) indicating that the correlations between items are adequately large for PCA.

The initial analysis for affective dimensions showed 2 components with eigenvalues greater than 1 satisfying the Kaiser's criterion, and the scree plot also gives the same indication. The ACP was repeated and forced to two components with varimax rotation. These two components explained 75.73% of variance (Table 4). The communalities for affective items range from .69 to .85, presenting very good values (Hair et al., 2006; Stevens, 1986).

Table 4. Principal Component Analysis of PPA affective items (two factor solution). Communalities, item-total correlation, Cronbach's alpha if item deleted, alpha scale

Items	Factor loadings		Communality	Item-total correlation	Cronbach's $\alpha$ if item deleted	$\alpha$ scale
	1	2				
6	.92	-.09	.85	.82	.90	
5	.89	-.07	.79	.77	.91	
2	.88	-.15	.79	.82	.90	.93
4	.87	.05	.76	.87	.89	
9	.79	-.26	.70	.72	.92	
10	-.12	.89	.81	.73	.89	
7	-.13	.87	.78	.84	.89	
3	-.01	.84	.71	.81	.89	.91
8	-.05	.83	.70	.74	.89	
1	-.19	.81	.69	.83	.87	
EV	4.66	2.91				
VE (%)	38.48	37.25				

Note: EV = Eigenvalues; VE (%) = Variance explained

Component 1 includes items that suggest that represent positive affect toward personal projects (PAPP), while the items of component represent negative affect (NAPP). All loadings were above the cut point suggested by Tabachnick and Fidell (2007) and the low loadings values in the other component assure the

independence between the two latent variables. These results are in agreement with the theoretical and empirical framework.

Internal consistency of affective components showed very good Cronbach's alphas (Nunnally, 1978).

## Discussion

The current study sought out to explore the structure of the personal projects construct and the psychometric characteristics of PPA. As expected, from the PCAs to the cognitive and affective dimensions/items emerged components that are in accordance with the theoretical framework, despite they do not entirely coincide.

Regarding cognitive dimensions, four components emerged based on clustered dimensions we named of 'efficacy', 'meaning', 'progress' and 'community'. The more recent theoretical framework (Little & Gee, 2007a) proposes only three factors: manageability, meaning, and community. However, in this study, the component manageability is distributed in two components: 'efficacy' and 'progress'. Early theoretical assumptions refer the 'efficacy' component (Little, 1989). 'Efficacy' comprises the dimensions 'control', 'responsibility', 'outcomes', 'competence' and 'autonomy'. So, high scores in personal projects' efficacy indicates that individuals have a sense of competence in development of their projects, they think that have control over them, they expect good results about them, they believe to have autonomy to carry out the projects and they feel responsible for its achievement. 'Progress' is different and is more linked to a positive temporal perspective about the achievement of action. It integrates the dimension 'stage', 'progress' and 'time adequacy'. Then, individuals with high scores in 'progress' component believe that their projects are in development, that they are in an advanced stage and that the time that they have to accomplish them is enough. Actions are enacted over time and PPA capture past, present and future. Little and Grant (2007) argue that the sustainable pursuit of core projects is contingent with the temporal orientation and the differential motivational influence of different stages of projects. So, this component is not against the theoretical framework. Furthermore, the 'progress' component was found by Albuquerque (2006) in a preceding study with another sample of Portuguese teachers. Moreover, Little and Chambers (2004) refer that there is some oscillation in the emergence of factors which reflect the dimensions included by them and previous research has corroborated this evidence (Jackson et al., 2002; Little, 1993; McGregor & Little, 1998; Pychyl & Little, 1998).

Little and Chambers (2000) refer that dimensions related to the extent to which a person is involved in a project and assigns value to it defines the component 'meaning'. In our study, the 'meaning' component includes the dimensions 'challenge', 'values congruence', 'importance' and 'self-identity'. Consequently, individuals with high scores in 'meaning' component consider that their projects are a challenge to them and that they are in accord with their values and their identity, and therefore they give them high importance.

The 'community' component is linked to the sense that the projects are important and collect support in our social ecological context (Little & Chambers, 2000). 'Visibility', 'support' and 'others view' are integrated in this component. 'Community' component characterize individuals that think that their projects are perceptible to social surroundings, that they capture emotional, financial or practical support to persons, and that other people consider projects as important.

Regarding affective components, dimensions clearly cluster in two affective components: 'positive affect toward personal projects' (PAPP) and 'negative affect toward personal projects' (NAPP). High scores in PAPP mean that individuals feel enthusiastic and optimistic with their projects, hopeful, full of love and joy when work them. On the other hand, those that feel sad, depressed, stressed, anger and scared/fear about their personal projects have high scores in NAPP. The more recent framework of social ecology of human development (Little, 2011a; Little & Gee, 2007a) caused changes in the assessment of personal projects. Effectively, a new matrix with affective dimensions was introduced because empirical studies suggested that these dimensions were required, and in order to follow the expansion of psychology field to hedonic aspects. Our findings show that two affective component are robust. Although Little and Gee (2007) argue that these affective components are orthogonal, we observe that, despite they are inversely correlated, such correlation is weak. The relationship between these two aspects of affectivity is not consensual. Some research suggests a two-factor model, with independent positive and negative factors (Tellegen et al., 1999; Watson et al., 1988), while other studies support a unidimensional or bipolar model (Green & Salovey, 1999; Russell & Carroll, 1999). Our findings about the relationship between the two affects towards personal projects support their relative independence.

Regarding internal consistency, findings show that it exceeds the values found in previous studies (Little et al., 1992; Jackson et al., 2002). As in a previous study (Little et al., 2006), affective components reveal higher Cronbach' alpha than cognitive components.

In conclusion, our findings support that the Portuguese version of PPA has factorial validity and adequate psychometrics characteristics to assess personal projects.

### **Limitations and Future Research**

The sample of the current study is constituted exclusively by teachers, so there is a methodological limitation to the generalization of our results (Brewer, 2000). Future studies should be developed using larger and heterogeneous samples to observe if these findings are replicable.



## **Estudo III**

### **Subjective well-being structure: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample**

Albuquerque, I., Lima, M. P., Figueiredo, C., & Matos, M. (2012). Subjective well-being structure: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample. *Social Indicators Research*, 105, 569-580.



## **Subjective well-being structure: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample.**

I. Albuquerque, M. P. Lima. C. Figueiredo, & M. Matos

### **Abstract**

Authors consider that subjective well-being is a theoretical construct that includes three components: life satisfaction, positive affect and negative affect. Despite the numerous studies already conducted, divergences remain concerning how to conceptualize these components within a global structure of subjective well-being. This study aims to examine the dimensionality of the subjective well-being construct. A set of self-report questionnaires was used to assess life satisfaction, positive and negative affect in 397 teachers of primary and high schools. A model of a tripartite structure was tested using a confirmatory factor analysis. The results corroborate the premise that subjective well-being is a multidimensional construct that incorporates three components: life satisfaction, positive affect and negative affect. Our findings reinforce the viewpoint that these three components are moderately correlated and relatively independent and also strengthen the need for a complete SWB assessment that includes adequate measures of all three components.

*Keywords:* Subjective well-being structure, satisfaction with life, positive affect, negative affect, confirmatory factor analysis



## **Introduction**

Teachers' well-being emerges as crucial for effective teaching. Frederickson (2001), in the context of the "broaden and build theory", argues that positive emotions increases several cognitive functions such creativity, attention and memory and extend action repertoires, expectations, resources, motivation and resilience in the face of adversity. Research has shown that resilient and engaged teachers influence the experiences of autonomy and competence of students, and foster their motivation (Klusmann, Kunter, Trautwein, Lüdtke, & Baumert, 2008). Also Day et al. (2000) suggest that motivated and enthusiastic teachers increase intrinsic motivation in students and enhance their levels of vitality.

Subjective well-being has emerged as one of the most pervasive concepts in psychological research, (Diener et al., 1999). Diener (1984) proposed that subjective well-being has three different components: life satisfaction, positive affect, and negative affect. Despite the numerous studies already conducted, divergences remain concerning how to conceptualize these three components within subjective well-being global structure.

## **Subjective Well-Being**

Veenhoven (1984) defines subjective well-being as the degree to which an individual judges the overall quality of her or his life as a whole in a favorable way. The subjective element of well-being reflects the researchers' conviction that social indicators by itself do not characterize quality of life (Diener & Suh, 1997) and that people respond differently to the same circumstances, and appraise conditions based on their distinctive expectations, values and previous experiences (Diener et al., 1999). Subjective well-being is a multidimensional construct that involves a cognitive component, related to how we evaluate our life satisfaction, and an affective component, concerning our positive or negative emotional reactions (Diener & Lucas, 1999). The subjective well-being should reflect the experience of a high level of positive affect, a low

level of negative affect and a high degree of satisfaction with one's life (Deci & Ryan, 2008; Diener et al., 2005).

The scientific study of this area has grown rapidly since the 60's. Research in subjective well-being arena has sought out to explore its structure and measurement, to discover its predictive variables, to compare its levels across different countries, to study its physiological mechanisms, to observe the adaptation across time to events that influence it, to evaluate its consequences to physical and mental health, and to develop strategies to promote it (Diener, 1984; Diener et al., 1999; Eid & Larsen, 2008; Kahneman et al., 1999).

### **Subjective Well-Being Structure**

Andrews and Withey (1976, p.18) claimed that individuals' assessments of their lives include "both a cognitive evaluation and some degree of positive and/or negative feeling, i.e., 'affect'". Other researchers have also argued that subjective well-being included cognitive and affective components (Diener, 1984; Diener et al., 1999). Diener (1984), in his seminal article "Subjective Well-Being", proposed that subjective well-being has three distinct components: life satisfaction (LS), positive affect (PA), and negative affect (NA). However, the independence versus interrelationship of cognition and affect has promoted an ongoing debate (Arthaud-Day et al., 2005). Pavot and Diener (1993) believe that the affective and the cognitive components are not completely independent because both depend on evaluative appraisals, but are distinct in some degree and can offer complementary information if assessed separately. Diener et al., (2000) refer that the life satisfaction component and the affective component are moderately and sometimes highly correlated, but several studies suggest a major variability in the magnitude of these correlations (Schimmack, 2008). Suh et al. (1998) pointed as a possible explanation for this the fact that the correlations between cognitive and affective components reflect the relative weight that people confer or give to the different types of information when they judge LS. In addition, other authors stated that the cognitive and affective components seem to be influenced by distinct factors and differently by the same factors (Schimmack, 2006).

Some controversial questions also remain about the nature and the dimensional structure of affect. There are two established research traditions regarding the relationship between positive and negative emotions. The first tradition, the bivariate affect approach, perspectives positive and negative affect highly but not absolutely independent (Watson et al., 1988). The second tradition, the bipolar or unidimensional approach, argues that positive affect and negative affect are inversely related (Russell & Carroll, 1999). Both perspectives have consistent empirical support. Several studies demonstrated orthogonality between dimensions of affect (Billings, Folkman, Acree, & Moskowitz, 2000; Potter, Zautra, & Reich, 2000), and other studies sustain that PA and NA are inversely correlated (Russel & Carrol, 1999).

In the current study, the scale adopted to assess the affective subjective well-being component emerged from the first tradition. The conceptualization underlying suggests that positive and negative affect are

produced by different processes and show distinct degrees of relationship with other variables (Arthaud-Day, et al., 2005). In truth, research suggests that physiological processes underlying PA and NA are different, showing close relations between brain activity, neuro-hormones and emotional reactivity (Ashby et al., 1999; Caccioppo et al., 2000; Lane et al., 1997). Also other studies support that life events influence differently PA and NA (van Eck et al., 1996).

Currently, despite the existence of multiple studies on this topic, there isn't to this date a consensus concerning how these three components can be conceptualized in relation to an analytic model. In the research we can distinguish four approaches: an higher-order latent SWB factor indicated by LS, PA and NA; SWB as a composite factor combining its three components; LS, PA and NA as separate constructs; and measuring just one component, but describing results in terms of subjective well-being (Busser et al., 2007).

### **Subjective Well-Being Measurement**

The great majority of work on subjective well-being has been developed using self-report questionnaires because researchers believe that no one better than the individual himself can judge his happiness level (Diener, 1994). Despite some critics about the use of self-report measures, mainly concerning the existence of contextual influences, biases and responses styles (Schwarz & Strack, 1999), research has established that these influences are limited (Eid & Diener, 2004; Schimmack & Oishi, 2005). Premature instruments typically used a single question and showed to have some degree of validity but the development of this research field has led researchers to develop multi-item scales with higher reliability and validity than single-item instruments (Diener et al., 2005). Nevertheless, subjective well-being measurement still presents some problems. Pavot (2008) refers the lack of a clear subjective well-being definition as one problematic question with implications to its measurement, since subjective well-being is conceptualized as a broad domain and sometimes researchers study it taking diverse perspectives that only converge in one of the subjective well-being components. In fact, there aren't many instruments that assess all components of subjective well-being. The Oxford Happiness Inventory (Argyle, Martin, & Lu, 1995) is one that measures both the subjective well-being affective and satisfaction components. Some authors stated that a comprehensive assessment of subjective well-being requires separate measures of life satisfaction and affective components of subjective well-being (Diener & Seligman, 2004; Pavot 2008).

Despite there are several instruments to measure life satisfaction, Satisfaction with Life Scale (SWLS) is one of the most widely used instruments in the assessment of subjective well-being cognitive component. It was developed by Diener et al. (1985) and, in a review, Pavot and Diener, (1993, p. 170) considered that "Preliminary work with SWLS reveals that life satisfaction may be a meaningful psychological construct". The same authors, in a more recent review (Pavot & Diener, 2008, p. 148), have reinforced that "SWLS has proven to be a reliable and valid measure of the life satisfaction component of SWB." Authors of SWLS were concerned with the formulation of an instrument that assessed individuals' global judgment of their life,

with items that allowed respondents to weight domains of their lives in terms of their own values, in order to reach a global judgment of life satisfaction (Pavot & Diener, 1993).

Concerning to the assessment of the two subjective well-being affective components, The Positive and Negative Affect Schedule – PANAS (Watson et al., 1988), is the most frequently instrument used to measure PA and NA. Watson, Clark and Tellegen (1988) have conducted factor analytic studies using diverse range of affect adjectives, samples and rotation techniques in order to create independent assessments of PA and NA. These authors refer that PA reflects the extent to which a person feels enthusiastic, active and alert, whereas NA is a general dimension of subjective distress and unpleasurable engagement that comprises several aversive mood states such as anger, contempt, disgust, guilt, fear and nervousness. In PANAS design, Watson et al. (1988) were concerned with selecting terms of the affective lexicon that were relative pure markers of either PA or NA. Some studies with confirmatory analysis have pointed the relative independence of PA and NA using the PANAS scales (Crowford & Henry, 2004; Terracciano, McCrae, & Costa, 2003; Tuccitto, Giacobbi, & Leite, 2010).

### **The current Study**

Regardless of the existence of studies that support the several approaches to subjective well-being structure, our study adopts the premise that LS, PA and NA are independent but correlated constructs that measure this theoretical concept. First, we believe that this model is the most adjusted to the one that is theoretically proposed by subjective well-being authors (Diener, 1984; Diener et al. 1999). Repeatedly, these authors have emphasized that subjective well-being included three components and that researchers should assess all of them. Second, several research has supported this idea. Lucas et al., (1996) concluded that the three components measured different construct of well-being. Additionally, others studies show that subjective well-being components correlate distinctly with the same variables (Albuquerque et al., 2012f; Diener & Lucas, 1999; Lucas et al., 1996). Second, there is an increasing importance of this construct in Portuguese literature and in the extensive applications of this instruments and it will be useful at this point to have more accurate results of its validity.

Despite Galinha and Pais-Ribeiro (2008) have also tested subjective well-being structure in a Portuguese sample, these authors used an incomplete version of PANAS scale items: four items to PA and four items to NA. Also the cognitive component of subjective well-being was assessed by one single indicator, which revealed less psychometric qualities that multi item scales (Diener, 2000; Diener et al., 2005), and through the satisfaction with life domains measure. So they tested a four component structure instead of the tripartite one explored in other studies:

Thus, the present study aims at examining the subjective well-being construct validity of the Portuguese versions of SWLS and PANAS, using structural equation modeling, specifically confirmatory factor analysis in a teachers' sample. Our hypothesis is that subjective well-being model structure, that conceives LS, PA and

NA as three independent components moderately correlated, will be confirmed in a Portuguese sample of teachers.

## **Method**

### **Participants and Procedure**

Three hundred and ninety seven teachers participated in this study, recruited from primary and high schools in Viseu district (Portugal) and selected randomly by clusters corresponding to the schools they worked in. Mean age was 41.09 ( $SD=7.71$ ), 72.1% were females ( $n=287$ ) and 27.9% males ( $n=111$ ). The mean of years in teaching experience was 16.85 ( $SD=8.00$ ). Sociodemographic characteristics of this teachers' sample were analysed in comparison to the characteristics of the Portuguese teachers' population (Gabinete de Estatística e Planeamento da Educação, 2010). We found that our sample had similar sociodemographic characteristics.

We contacted schools' boards and obtained permission for the data collection. With the collaboration of school staff, the author gave participants a battery of self-report questionnaires related to personality, well-being and socio-demographic and professional data, as well as script information about the research goals and filling instructions. In line with ethical requirements, it was emphasized that participants cooperation was voluntary and their answers were confidential and only used for the purpose of the study.

### **Measures**

Subjective well-being was assessed by the Portuguese versions of SWLS (Diener et al., 1985) and PANAS (Watson et al., 1988).

The Portuguese SWLS version used in the present study was validated to the Portuguese population by Simões (1992) and the answers are measured on a Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). In the translation and adaptation study Simões (1992) found a Cronbach's alpha of .77 and one single factor emerged, accounting for 53% of the variance of the scale.

The first validation of PANAS for the Portuguese population achieved by Simões (1993) was used in this study. This version comprises 22 adjectival affect descriptors (11 to evaluate PA and 11 to evaluate NA), rated on a Likert scale ranging from 1 (very slightly or not of all) to 5 (extremely). The addition of two more descriptors to the original Watson et al. (1988) version aimed at improving internal consistency, since a few original descriptors were problematic in their content when translated. Cronbach's alpha was .82 for PA and .85 for NA, and convergent and divergent validity was confirmed.

## Results

Table 1 presents the means and standard deviations for all items that compose the three dimensions of the SWB construct. In this sample, positive affect (PA) has higher means than negative affect (NA).

Table 1: Description of items, means and standard deviations ( $n = 397$ ).

Items – SWLS		M	SD			M	SD
SWLS1	In most ways my life is close my ideal.	3.37	1.23				
SWLS2	The conditions of my life are excellent.	3.29	1.14				
SWLS3	I am satisfied with my life.	3.69	1.06				
SWLS4	So far I have gotten the important things I want in life.	3.97	.99				
SWLS5	If I could live my life over, I would change almost nothing.	2.77	1.26				
Items – PANAS: PA		M	SD	Items – PANAS: NA		M	SD
PA1	Interested	4.08	.61	NA2	Distressed	2.36	1.08
PA3	Excited	3.36	.83	NA4	Upset	2.07	.90
PA5	Strong	3.40	.79	NA6	Guilty	1.59	.80
PA9	Enthusiastic	3.24	.83	NA7	Scared	1.93	.94
PA10	Proud	2.97	1.07	NA8	Hostile	1.18	.47
PA12	Alert	3.85	.70	NA11	Irritable	2.38	1.03
PA14	Inspired	3.14	.73	NA13	Ashamed	2.23	1.03
PA16	Determined	3.53	.80	NA15	Nervous	2.67	1.13
PA17	Attentive	3.93	.69	NA18	Jittery	2.61	1.09
PA19	Active	3.73	.84	NA20	Afraid	1.89	.93
PA21	Mouved	3.47	.95	NA22	Hurt	2.37	1.16

If we compare these means with others found in another Portuguese teachers' sample using the same measures (Albuquerque, 2006), the current SWLS items' means are similar to the previous, despite the mean values for PA items and NA items are in some cases slightly higher.

We conducted a confirmatory factorial analysis (CFA) to SWB measure considering the Portuguese version of SWLS (Simões, 1992) and PANAS (Simões, 1993) and the assumption that SWLS, PA and NA are three independent and correlated factors. This first order factor analysis considers the subjective well-being as a theoretical construct not metrically attainable. On the calculus we used a categorical robust weighted least square estimator (WLSMV) developed by Muthén and Muthén (2005), that consider the observed variables

that compose a continuous latent variable are ordinal, as it happens when we use Likert scales such as this one.

When we first calculated the model with the 27 items of the two instruments (SWLS and PANAS), the indicators for global adjustment were a little lower than the acceptable level. Examining the indicators for local adjustment was possible to identify four items (PANAS 8, 10, 13 and 21) that had low values of  $R^2$  (.098 to .183), which indicates few variance explained by the proposed model (Kline, 2005). Because of this, we removed these items one by one, until we had a model composed by three latent variables (SWLS, PA and NA), that we hypothesized to have 5 items in the first factor, 9 in the second and 9 in the last one. This option was based on the assumption of improving the adjustment and validity of the model and these 4 items were not considered essential for the measure of PA and NA. So it would be better for the instrument not to have this many items.

We calculated the model once again and the model fit was evaluated based on five goodness of fit indices, which are indicators provided by the software with the chosen estimator, and the ones suggested by Brown (2006) for better assessment of overall model fit. The overview of these indices allowed us to consider the present model to have an acceptable global model fit [ $\chi^2(81)=316.663$ ;  $p<.001$  /TLI=.95/CFI=.90/RMSEA=.08/SRMR=.07]. The CFI and RMSEA are above the cut point recommended ( $>.90$  and  $<.08$ , respectively), and TLI and SRMR ( $>.95$  and  $<.08$ , respectively) are a little bit better than the cut point suggested by Brown (2006).

Also, regarding local adjustment, we observed (Fig. 1 and Table 2) that all standardized indicators have theoretical and statistical support and so, we considered this a plausible model for explaining the factorial structure of subjective well-being construct.

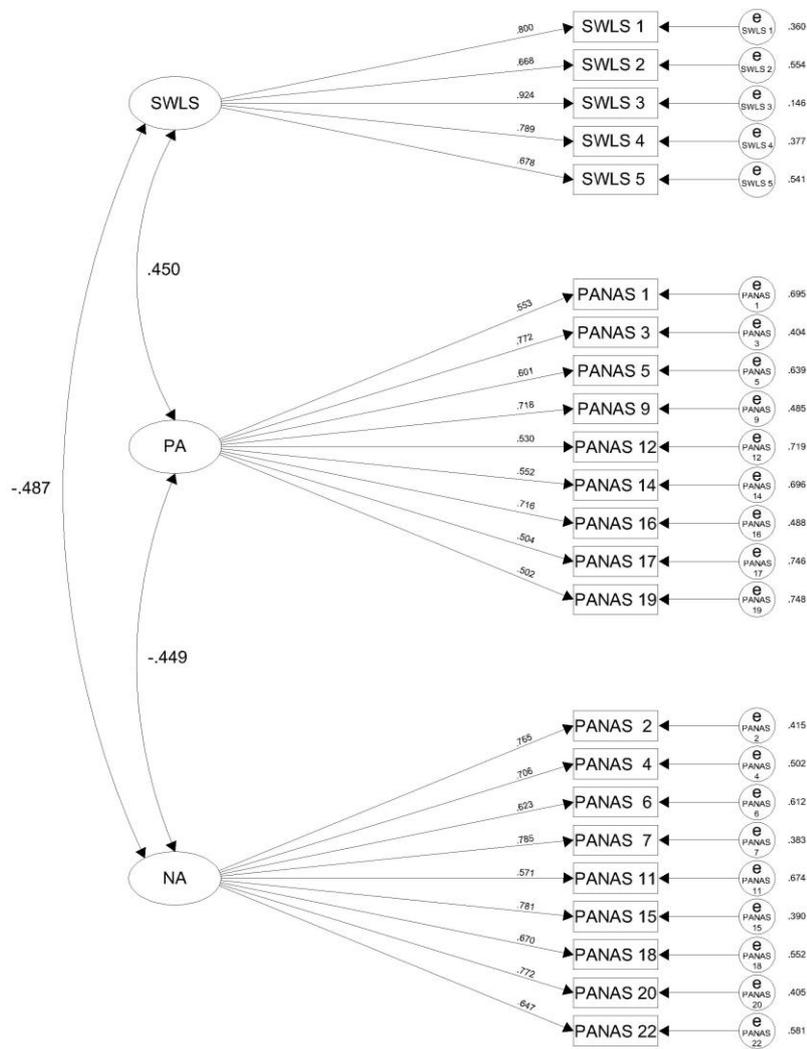


Figure 1: Three independent factors for SWB with all standardized estimates significant at  $p < .001$  ( $n = 397$ ).

The loading values presented on Table 2 support the adequacy of the model and our option of excluding 4 items, since we can see that all items have values of  $R^2$  above .250, and all 23 items on the model have  $R^2$  ranging from .252 till .854. The corrected item-total correlations showed adequate values that confirm the adequacy of these items to the construction of each measure and their internal consistency.

Cronbach's alpha values (SWLS: .84; PA: .79; NA: .86) allow us to assume, good to very good levels of internal consistency for the three factors of the subjective well being scale.

Table 2: Standardized loadings, R<sup>2</sup> and total item correlation for the items considered in the model.

Factor	Items	Standardized loading	R <sup>2</sup>	Item-total correlation
1 SWLS	SWLS1	.800	.640	.653
	SWLS2	.668	.446	.554
	SWLS3	.924	.854	.773
	SWLS4	.789	.623	.667
	SWLS5	.678	.459	.545
2 PA	PA1	.553	.305	.491
	PA3	.772	.585	.529
	PA5	.601	.596	.486
	PA9	.718	.498	.544
	PA12	.530	.361	.396
	PA14	.552	.388	.445
	PA16	.716	.617	.582
	PA17	.504	.515	.369
	PA19	.502	.326	.450
3 NA	NA2	.765	.281	.661
	NA4	.706	.304	.534
	NA6	.623	.610	.518
	NA7	.785	.512	.674
	NA11	.571	.254	.460
	NA15	.781	.448	.688
	NA18	.670	.252	.607
	NA20	.772	.595	.608
	NA22	.647	.419	.556

## Discussion

The purpose of this study was to examine the structure underlying the three components of subjective well-being using a confirmatory factor analysis. Our hypothesis that subjective well-being model structure integrates LS, PA and NA as three independent components was confirmed.

This study identified a three independent but moderately correlated factor model for the explanation of subjective well-being. The three subjective well-being components emerge at an identical level with moderated correlations between them. All items that integrate the final model are strongly loaded on the appropriate factor and the reliability values of the scale or subscales, provided by the final model, are very adequate.

Our analysis provides empirical support for the relative independence of cognitive and affective subjective well-being components that was found in other studies (Lucas et al., 1996) and also corroborated a moderate correlation between cognitive and affective components (Arthaut-Day et al., 2005; Diener et al. 1995; Diener et al., 2000; McCullough, Huebner, & Laughlin, 2000). As Pavot and Diener (1993) suggest, the affective and the cognitive components aren't completely independent since both depend on evaluative appraisals, nevertheless they are distinct in some degree and can offer complementary information if assessed separately.

Concerning the relationship between subjective well-being affective dimensions, our findings support that PA and NA are separable components, weakly and inversely correlated. Authors of PANAS point out that PA and NA are highly but not completely independent. However, the correlation coefficients found in the current study were higher than those found by the authors of the scale, (from  $r = .12$  to  $r = -.20$ ) (Watson et al.,

1988). As we said above, two perspectives coexist in the affect arena with empirical support: the bivariate affect approach and the unidimensional approach. Our findings show that PA and NA aren't completely independent but are only moderately and inversely correlated. Perhaps, PA and NA may coexist, in some degree, independently, and the levels of one don't influence the levels of the other. However, when a type of affect reaches high levels that may lead a decreasing in the levels of the other.

One of the problems in subjective well-being measurement is that several researchers, despite measuring only one of its components, describe the results in terms of subjective well-being (Busseri et al., 2007). Furthermore, Pavot (2008) pointed as one of the problems in subjective well-being assessment the fact that its evaluation is too narrow or incomplete. These results highlight that cognitive and affective measures aren't equivalent, thus it is important to use both components to avoid biases.

Regarding PANAS, there are two positive items, 'proud' and 'moved', and also two negative items, 'hostile' and 'ashamed', that show problems in validity, with low  $R^2$  values or too high residual variance. The issue with the positive items may be related to the semantic characteristics of the adjectives in Portuguese language. 'Proud' ('orgulhoso' in Portuguese) has either a positive or negative affective connotation depending on the context, so it's a very subjective affective adjectival. Also 'moved' ('emocionado' in Portuguese), which is a positive adjective added to the scale by the author of the Portuguese validation, is not a pure marker of positive affect in the Portuguese language, since it can be used to characterize positive or negative emotional states. The two items, 'hostile' (hostil in Portuguese) and 'ashamed' (envergonhado

in Portuguese.), seem clear markers of negative affect, nevertheless they aren't correlated satisfactorily with the rest of the set of negative affect items. The idea of PA and NA independence underlying the theoretical construct of PANAS requires a particular and difficult care in the selection of items in an attempt to obtain a scale that measures independent constructs (Crawford & Henry, 2004). The authors of PANAS refer that their items are relative pure markers of PA and NA. The translation of items into Portuguese language can also modify their strength as pure markers of PA or NA, weakening their correlations with others items of the respective subscale.

Our findings extend the work on subjective well-being structure and corroborate the threefold structure that suggested some degree of empirical independence between LS, PA and NA. In addition, these results reveal that the Portuguese versions of SWLS (Simões, 1992) and PANAS (Simões, 1993) are meaningful measures of subjective well-being in teachers, if two positive and two negative items of PANAS are removed, for not fitting the model. Future research using this version of PANAS should bear in mind this issue.

### **Limitations and future research**

One methodological limitation of this study concerns the specificity of the population studied composed only by teachers. Since the overrepresentation of certain groups limits the generalization to other populations (Brewer, 2000), additional studies should be developed using larger, heterogeneous and representative samples.

Although the tested model has been supported by statistical indicators it is also true that it is in the limit of adequacy for its acceptability. The CFI, and RMSEA are in the cut point referred in the literature for considering the model acceptable, but we also know that the studies for this cut point have, in a great majority, maximum likelihood (ML) as estimator (Brown, 2006). So, it is possible to consider that this is a very good explanation of the construct and that future studies should try to strengthen the results including other samples.

### **Conclusion**

This study corroborates the premise that subjective well-being is a multidimensional construct that incorporates three components: life satisfaction, positive affect and negative affect. These findings reinforce the viewpoint that these three components are moderately correlated and relatively independent and also strengthen the necessity of a complete SWB assessment that includes adequate measures of all three components. The findings contribute to reinforce the tripartite structure of subjective well-being at a cross-cultural level.



## **Estudo IV**

### **Pursuing a better understanding of psychological well-being: Confirmatory factor analyses in a Portuguese sample**

Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012). *Pursuing a better understanding of psychological well-being: Confirmatory factor analyses in a Portuguese sample*. Manuscript submitted for publication.



## **Pursuing a better understanding of psychological well-being: Confirmatory factor analyses in a Portuguese sample**

I. Albuquerque, M. P. Lima, M. Matos, & C. Figueiredo

### **Abstract**

The six-factor structure of psychological well-being (PWB) claimed by Ryff has been scrutinized in diverse studies. However divergences remain regarding the existence and independence of its six dimensions. In a cross-sectional study, a battery of self-report questionnaires was used to assess PWB in sample of 398 teachers. Confirmatory factor analyses (CFA) were conducted to confirm the six-factor structure and examine the psychometric characteristics of two reduced versions of PWB Scales (with 18 and 24 items). The findings suggest that the 24-item version developed by us based on psychometric criteria, reveals adequate global and local fit indices, good reliability and acceptable convergent and discriminant validity, supporting the six-factor structure proposed by the author.

*Keywords:* psychological well-being; six-factor structure; confirmatory factor analysis



## Introduction

### Psychological well-being: The challenges of living positively

Ryff developed the concept of PWB based on eudaimonia, drawing from Aristotle's philosophy, which is perceived as an ethic wherein each person is obliged to live in truth with her daimon. Daimon is an ideal in the sense of excellence, the striving for virtue and perfection that represent the realization of one's potentials, and it gives meaning and direction to one's life (Ryff, 1989a; Ryff, 1995, Ryff & Singer, 2008).

Beyond the Aristotelic eudaimonia, several theoretical psychological perspectives influenced the concept of PWB (Ryff, 1989a; Ryff, 1995, Ryff & Singer, 2008). Therefore, PWB integrated contributes from life-span development theory (Büller, 1935; Erikson, 1959; Neugarten, 1973), maturity (Allport, 1961), self-actualization (Maslow, 1968), individuation (Jung, 1933), full functioning (Rogers, 1961), positive mental health (Jahoda, 1958). Ryff's main challenge was then to integrate these perspectives in a coherent approach (Keyes et al., 2002; Ryff & Singer, 2005, 2006, 2008).

PWB is usually defined as a multidimensional construct related to positive psychological functioning in adulthood and in elderly people, and is linked to the development and self-realization of the individual (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008). The construct comprises a set of six dimensions framed by the abovementioned psychological theories: autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life, positive relationships with others, self-acceptance (Ryff, 1989a). Each dimension articulates different challenges that individuals encounter when they strive to function positively. Thus, self-acceptance (SA) entails people's attempt to feel good about themselves even while aware of their own limitations; positive relationships with others (PRO) implies the development and maintenance of warm and trusting interpersonal relationships; autonomy (AUT) characterizes the conservation of the individuality within a larger social context, the demand of a sense of self-determination and personal authority; environmental mastery (EM) refers to the ability to shape their environment suitable to meet personal needs and desires; purpose in life (PL) involves finding meaning and purpose in one's efforts and challenges; personal growth (PG) encompasses the capacity to make the most of one's talents and capacities and to grow and expand the self (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989a; Ryff et al., 1999; Schmutte & Ryff, 1997).

## **Psychological well-being in six dimensions: Measurement and structure**

The construction process of six PWB Scales was based on the underlying theoretical frameworks that formatted the six PWB dimensions and involved a complex process to select the items (Ryff, 1989a; Ryff & Singer, 2006). Authors first delineated the definitions for high scorers and low scorers for each theoretical dimension for which designed an ample set of self-descriptive items (half positive and half negative). Based on item-to-scale correlation, they selected the items that were more strongly correlated with their scale. Each scale includes 20 items, 10 of which operationalize high scores and another 10 operationalizing low scores for each dimension. Consequently, at the end of the process, six scales, with a total of 120 items, assess individuals' appraisals of themselves and their lives across six conceptually distinct realms of psychological functioning.

In the last years aspects related to PWB measurement as well as their structure have been somewhat controversial. The large number of items in the original scales (20 items by each dimension, 120 in total) makes difficult the application of the set of six PWB scales, and has motivated the emergence of shorter versions based on this first version: 3 items by dimension, 18 items in total (Ryff & Keyes, 1995); 84 items in total (Ryff & Essex, 1992), and others with 54 and 42 items, all of them translated into a diversity of languages (Ryff & Singer, 1996).

Additionally, several studies with Ryff's PWB Scales have been conducted to test their structure of six-factor in numerous and different contexts, related to the number of items used, the sample size, the sample characteristics, the analysis method (Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, & Croudace, 2010; Abbott, et al., 2006; Burns & Machin, 2009; Cheng & Chan, 2005; Clarke, Marshall, Ryff, & Wheaton, 2001; Fernandes et al., 2010; Kafka & Kozma, 2002; Linfords, Berntsson, & Lundberg, 2006; Ryff & Keyes, 1995; Springer & Hauser, 2006; van Dierendonck, 2005; van Dierendonck, et al., 2008). However, findings did not always show an incontestable clearness and are somewhat ambiguous regarding the structure of six factors proposed by Ryff, namely in larger scales (Abbott, et al., 2006; Springer & Hauser, 2006), and regarding internal consistency, especially in the reduced versions (Burns & Machin, 2009). Nevertheless, these scales have shown predictive validity and several studies suggest that PWB dimensions are distinctively related to psychological, sociodemographic and biological variables (Ryff & Singer, 2006, 2009).

In Portugal, there are several versions of the Ryff' PWB scales: two versions of 84 items (Ferreira & Simões 1999; Novo et al., 1997), two versions of 18 items (Ferreira & Simões 1999; Novo et al., 1997) and a more recent version of 30 items validated to a specific sample of Portuguese adolescents (Fernandes et al., 2010). The study conducted by Fernandes et al. (2010) in two adolescents' samples showed that the results of confirmatory factor analysis (CFA) related to the two previous versions of 18 items (Ferreira & Simões 1999; Novo et al., 1997) presented several problems in the adjustment of the models to the data and low reliability.

## **Aims**

The current study is interested in expanding prior research by testing the structure of reduced versions of PWB Scales. Consequently, confirmatory factor analysis (CFA) is performed to test whether the shortened version of 18 items (Ryff & Keyes, 1995, adapted by Novo et al., 1997) would fit to the data revealing a six-factor structure and acceptable psychometrics qualities. Furthermore, another CFA is conducted to test the goodness-of-fit of a model of six correlated factors and their psychometric characteristics in a new reduced version of PWB Scales of 24 items, based on the original 84-item PWB Scales (Ryff & Essex, 1992, adapted by Novo et al., 1997).

Since the early version of 18 items has revealed problems in its adjustment and psychometrics characteristics (Fernandes et al., 2010), we hypothesize that a 24-item version, with 4 items by scale, selected using psychometric criteria (van Dierendock, 2005), would reveal a higher adjustment to our sample and better psychometric quality.

## **Method**

### **Participants and procedure**

Three hundred and ninety eight teachers participated in this study, recruited from primary and high schools in the district of Viseu (Portugal), and randomly selected by clusters corresponding to the schools they worked in. Mean age was 41.09 (SD = 7.71), 72.10% were females (n = 287) and 27.90% males (n = 111). The majority of subjects were married, (75.60%, n = 301) and 78.95% were graduated (n = 314). The mean of years in teaching experience was 16.85 (SD = 8.00).

Schools' boards were contacted and permission was obtained for data collection. With the collaboration of school staff, the author gave participants a battery of self-report questionnaires related to well-being, socio-demographic and professional data, as well as script information about the research goals and filling instructions. In line with ethical requirements, it was emphasized that participants' cooperation was voluntary and that their answers were confidential and only used for the purpose of the study.

### **Measures**

*PWB Scales- 18-item version and 84-item version:* The 18-item version of PWB Scales was developed by Ryff and Keyes (1995) and the 84-item version of PWB Scales was proposed by Ryff and Essex (1992). These self-

report questionnaires were adapted by Novo et al., (1997) to Portuguese population. The reduced version integrates 3 items, while the extended version includes 14 items for each dimension that assess the PWB: self-acceptance (SA), positive relationships with others (PRO), environmental mastery (EM) autonomy (AUT) purpose in life (PL) personal growth (PG). The answers are given in a Likert scale ranging from 1 (completely disagree) to 6 (completely agree). The reduced version adapted by Novo et al. (1997) does not completely coincide with the corresponding original version (Ryff & Keyes, 1995), since some of the items are not the same. Both versions have showed good cross-linguistic equivalence, high levels of internal consistency and an appropriate temporal stability, when it was adapted to Portuguese population.

## Results

### Statistical analysis

Confirmatory factor analyses (CFA) were conducted using AMOS (IBM SPSS AMOS 20). The covariance matrix of the items was used as input for maximum-likelihood (ML), one the most used method of estimation procedures (DiStefano, 2002). The global adjustment of the tested model was evaluated using relative and absolute fit indices, as recommended by several authors (Hu & Bentler, 1999). Given that the chi-square test is inadequate as a stand-alone fit index, due to its sensitivity to sample size (Bentler & Bonett, 1980), we used the chi-square statistic to assess the overall fit of the model, but employed, as suggested by some authors (Hu & Bentler, 1999, Mâroco, 2010), a combination of fit indices: Chi-square ( $\chi^2$ ), normed Chi-square ( $\chi^2/df$ ), Goodness Fit Index (GFI), Parsimony Good Fit Index (PGFI) Tucker-Lewis Index (TLI), Comparative Fit Index (CFI), Parsimony Comparative Fit Index (PCFI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) and ML Expected Cross-Validation Index (MECVI). The quality of local adjustment was evaluated through standardized regression weights, squared multiple correlation ( $R^2$ ) and the individual items' reliability (corrected item correlation). Besides factorial validity, we explored convergent and discriminate validity of each factor/dimension of PWB (Fornel & Larker, 1981).

### Study of the factorial validity of the 18-item version of PWB Scales

There was no missing data. The presence of outliers was detected by squared Mahalanobis distance statistic ( $D^2$ ), and the 6 outliers observed were removed. The evaluation of variables' normality was assessed using skewness ( $Sk$ ) and kurtosis ( $Ku$ ) values. There were no severe violations of the normal distribution in the variables, since all indicators were  $|Sk| < 3$  and  $|Ku| < 8-10$  (Kline, 2011).

Table 1: Goodness-of Fit Indices of two models of the 18-item version of PWB Scales (n = 392)

Model	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	GFI	PGFI	CFI	PCFI	TLI	RMSEA
Six interrelated factors model	345.01	120	2.88	.91	.64	.85	.66	.80	.07
Hierarchical model	444.67	131	3.39	.88	.68	.78	.78	.75	.08

Note:  $\chi^2$  = Chi-square; df = degree of freedom; GFI = Goodness of Fit Index; PGFI = Parsimony Goodness Fit Index; CFI = Comparative Fit Index; PCFI = Parsimony Comparative Fit Index; TLI = Tucker-Lewis Index; RMSEA = Root Mean Square of Approximation. All  $\chi^2$  values are significant at a level of  $p < .001$ .

In the model with six interrelated factors, the original Portuguese 18-item version (Novo et al., 1997), when tested on a sample of 392 teachers, revealed a very low adjustment to the observed matrix (Table 1). The set of indices presented levels lower than those suggested by authors as acceptable. As several factors are highly correlated, we explored the possibility of adjustment of a hierarchical model with a single second-order factor called global PWB. The results also showed an unacceptable goodness of fit. Standardized regression weights in both models emerged with some values unacceptably low (.02, .00). We did not use modifications indices to try to find better adjusted models, since the suggested modifications by the software, clearly violated the theoretical framework.

### Study to develop a 24-item version of PWB Scales

Therefore, we conducted a study to develop a new shortened version of PWB Scales, based on the 84-item version (Ryff & Essex, 1992, adapted by Novo et al., 1997). We selected 4 items from each PWB Scale taking into account the suggested by van Dierendonck (2005), who developed reduced versions of the original scale, in which the selection of items was based on the highest item-total correlation within each scale/dimension, and, in regarding to Exploratory Factor Analysis (EFA), low cross-loadings on others scales. However, in our study, the matrix resultant of EFA was not interpretable according to the original model of six factors, which invalidated the observation of cross-loadings with other scales. So, we selected the items on the basis of their highest item-total correlation with the specific scale to which they, theoretically, belong.

The presence of outliers was detected by squared Mahalanobis distance statistic ( $D^2$ ), and the 17 observed outliers were removed. The evaluation of variables' normality was assessed by the skewness and the kurtosis. No severe violations of the normal distribution in the variables were found, since all indicators had  $|Sk| < 3$  and  $|Ku| < 8-10$  (Kline, 2011).

Table 2: Goodness-of-Fit Indices of two models of the 24-item version of PWB Scales (n = 381)

Model	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	GFI	PGFI	CFI	TLI	PCFI	RMSEA
Six interrelated factors model	431.67	237	1.82	.91	.72	.94	.93	.81	.05
Hierarchical model	475.63	246	1.93	.90	.74	.93	.92	.83	.05

Note:  $\chi^2$  = Chi-square; df = degree of freedom; GFI = Goodness of Fit Index; PGFI = Parsimony Goodness Fit Index; CFI = Comparative Fit Index; PCFI = Parsimony Comparative Fit Index; TLI=Tucker-Lewis Index; RMSEA = Root Mean Square of Approximation. All  $\chi^2$  values are significant at a level of  $p < .001$ .

The six interrelated factor model of 24 items (4 by dimension), when adjusted to a sample of 381 teachers, showed an acceptable global goodness of fit (Table 2). As in the 18-item version, we also tested a hierarchical model with a single second-order factor, which showed acceptable indices too.

Nonetheless, despite several high inter-correlations between factors, the six interrelated factors model showed a slightly higher goodness of fit. Furthermore, we think that this model was better fitted with the framework formulated by Ryff (1989a, 1995), since the author considers each scale as a singular measure, which may be used autonomously. So, we analyzed this model in more detail.

Regarding local adjustment, Figure 1 presents the values of standardized regression weight, as well the correlations between PWB dimensions. All standardized indicators have theoretical and statistical support, so we consider that this reduced version of 24 items is an acceptable model that reinforces the six-factorial structure of PWB.

Table 3 presents standardized loadings,  $R^2$  and total item-correlation for the items that integrated each dimension of PWB that support the psychometric quality of the factorial structure proposed. In SEM analyses,  $R^2$  is interpreted as the reliability of the measured variable and as the proportion of variance in the variable that is accounted for by the factor (Tabachnick & Fidell, 2007).

Items have  $R^2$  values above .25, except the Autonomy' item pwb3. All the remaining items have  $R^2$  oscillating from .25 to .63. The corrected item-total correlations indicate values that ascertain the acceptability of these 4 items in each specific scale of PWB.

Cronbach's alpha values are satisfactory, although we know that this measure of internal consistency is influenced by the number of items (Field, 2005). Nevertheless, the diverse PWB Scales show internal consistency values that range from acceptable to good levels (AUT = .66; EM = .72; PG = .78; PRO = .80; PL = .74 and SA = .81; Nunnally, 1978), considering that each scale includes only 4 items.

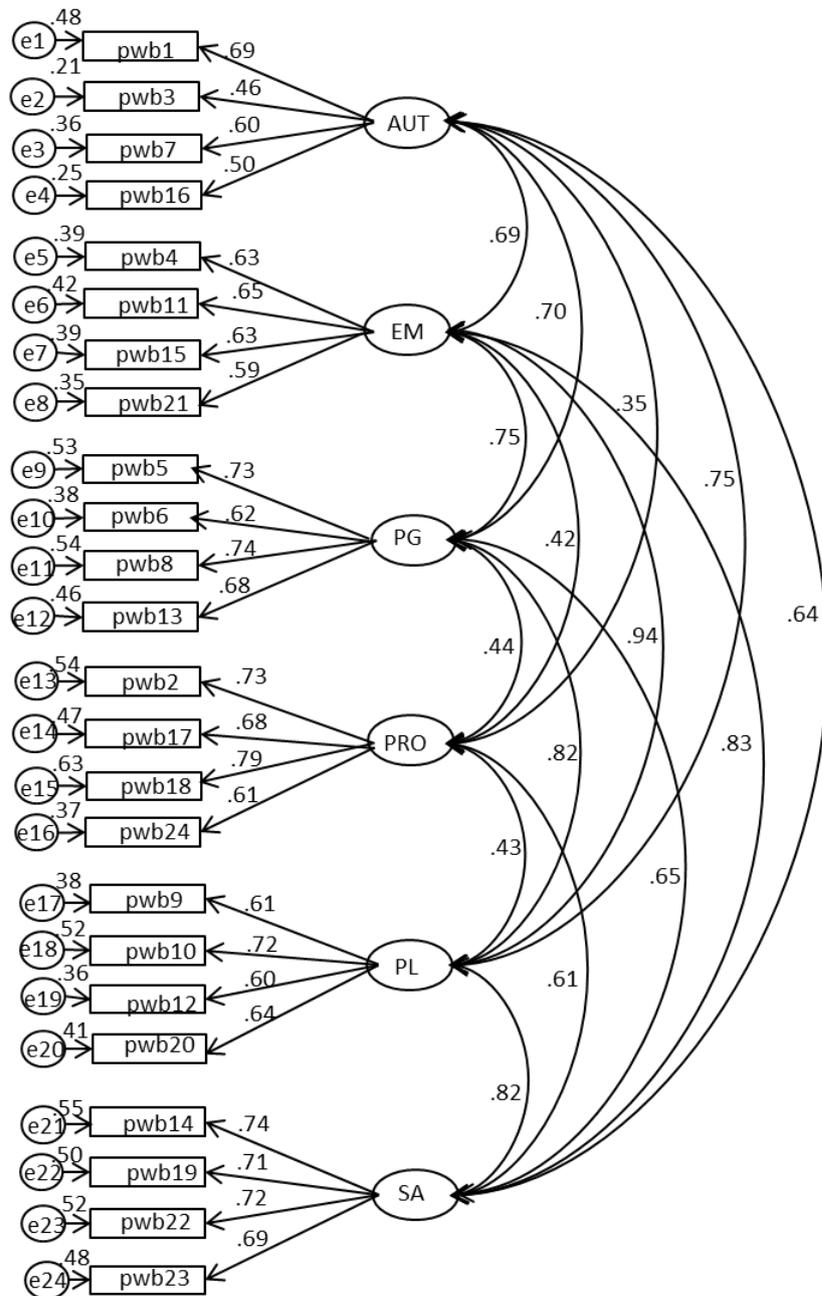


Figure 1. Six interrelated factors model to a version of 24 items of PWB Scale

Note: AUT = Autonomy; EM = Environmental Mastery; PG = Personal Growth; PRO = Positive Relations with Others; PL = Purpose in Life; SA = Self-Acceptance. All standardized estimates are significant at a level of  $p < .001$ .

Several authors have criticized the Cronbach's alpha (Bollen, 1989), so alternatives to it have emerged, such as the composite reliability (CR; Fornell & Larcker, 1981). Nunnally (1978), Hair and colleagues (2006), Tabachnick and Fidell (2007) considered that composite reliability is a good method and values should be

above the 0.70 threshold. In the current study, values of this reliability measure were higher than the Cronbach's alpha: AUT = .74; EM = .80; PG = .86; PRO = .87; PL = .82; SA = .87.

Table 3: Standardized loadings, R<sup>2</sup> and item-total correlations that integrates the model

Factor	Items	Standardized loading	R <sup>2</sup>	Item-total correlation
<b>Autonomy</b>				
	pwb 1	.69	.48	.49
	pwb 3	.46	.21	.36
	pwb 7	.60	.36	.57
	pwb 16	.50	.25	.56
<b>Environmental Mastery</b>				
	pwb 4	.63	.39	.56
	pwb 11	.65	.42	.50
	pwb 15	.63	.39	.54
	pwb 21	.59	.35	.42
<b>Personal Growth</b>				
	pwb 5	.73	.53	.62
	pwb 6	.62	.39	.51
	pwb 8	.74	.54	.64
	pwb 13	.68	.44	.57
<b>Positive Relations With Others</b>				
	pwb 2	.73	.55	.63
	pwb 17	.68	.47	.60
	pwb 18	.79	.63	.67
	pwb 24	.61	.38	.53
<b>Purpose in Life</b>				
	pwb 9	.61	.38	.54
	pwb 10	.72	.52	.53
	pwb 12	.60	.36	.52
	pwb 20	.64	.41	.55
<b>Self-Acceptance</b>				
	pwb 14	.74	.55	.64
	pwb 19	.71	.50	.60
	pwb 22	.72	.52	.63
	pwb 23	.69	.48	.62

Note. All correlations' values are significant at a level of  $p < .001$ .

The Average Variance Extracted (AVE) by factor allows us to evaluate convergent validity (Fornell & Larker, 1981). Hair and colleagues (2006) consider that values of AVE  $\geq .5$  are appropriate. All values, except for autonomy factor, satisfy this criterion (AUT = .43; EM = .51; PG = .61; PRO = .63; PL = .54; SA = .65), reinforcing the convergent validity of factors. The discriminant validity of the factors may be evaluated comparing the AVE by factor with the square correlations between the factors, whose discriminant validity we want to assess (Fornell & Larker, 1981). To assume that independent variables were orthogonal of one another, the value of AVE should be greater than the square correlations between the respective variables (Hair, et al., 2006). So, if the AVE of the two factors being compared is higher or equal that their squared correlation, we can say that these two factors show discriminant validity. The squared correlations values are: R<sup>2</sup>EM/PG = .56; R<sup>2</sup>EM/PRO = .17; R<sup>2</sup>EM/PL = .88; R<sup>2</sup>EM/SA = .68; R<sup>2</sup>EM/AUT = .47; R<sup>2</sup>PG/PRO = .19; R<sup>2</sup>PG/PL = .67; R<sup>2</sup>PG/SA = .42; R<sup>2</sup>PG/AUT = .49; R<sup>2</sup>PRO/PL = .19; R<sup>2</sup>PRO/SA = .37; R<sup>2</sup>PRO/AUT = .12; R<sup>2</sup>PL/SA = .67; R<sup>2</sup>PL/AUT = .57; R<sup>2</sup>SA/AUT = .41. We can see that a few of factors do not satisfy this criterion.

Additionally, we calculated the correlations between the six original scales with 14 items and these six scales with 4 items. These correlations were high (AUT = .82; EM = .85; PG = .80; PRO = .88; PL = .83; SA = .90).

## Discussion

The factorial structure and psychometric characteristics of PWB Scales (Ryff, 1989a) have been scrutinized over time, nonetheless, several authors consider that the findings reveal some ambiguity (Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, & Groudace, 2010). We sought out to expand previous research, testing two reduced versions of PWB Scales in a Portuguese teachers' sample, using the confirmatory factor analysis. Our findings support our initial hypothesis that the 24-item version of PWB scales reveals good fit indices.

An early 18-item Portuguese version (Ryff & Keyes, 1995; adapted by Novo et al., 1997) when tested on a teachers' sample, revealed a six-factorial structure with an unacceptable goodness of fit. On other hand, results with the 24-item version of PWB Scales (4 items by scale), developed by us based on the 84-item version (Ryff & Essex, 1992, adapted by Novo et al., 1997), support the existence of an adjusted six-factorial model in a teachers' sample with acceptable psychometric quality, corroborating the theoretical and empirical framework proposed by Ryff (1989).

Regarding the 18-item version, several previous studies suggest problems with the six-factorial structure of PWB Scales that integrate 3 items by dimension/factor in diverse cultures and languages (Cheng & Chan, 2005; Fernandes et al., 2010; van Dierendonck, 2005). Moreover, other studies suggest that their scales have poor internal consistency (Clarke et al., 2001; Keyes et al., 2002; Ryff & Keyes 1995, van Dierendonck, 2005). In the current study, the two models tested with this version (six interrelated factors and six factors with a single second order factor) revealed indices of adjustment lower than literature recommends. Another substantial problem in both models, was that the standardized regression weights and squared items correlations were unacceptably low. Furthermore, modification indices contradicted the theoretical assumptions.

Concerning the 24-item version, the findings confirmed that the items selection based on psychometric criteria may provide good results without distorting the underlying constructs, since the correlations between the original scale with 14 items for dimension and the reduced scale with 4 items for dimension were high. This seems to provide further evidence that the reduced 24-item version of the PWB scales assesses the same underlying constructs than the original 84-item scales.

Despite the two models tested, one of six interrelated factors and another of six factors with a single second order factor, showed acceptable fit indices, we selected the six interrelated factors one as the better fitting model, since it offered slightly high indices and was in agreement with the theoretical proposals (Ryff & Singer, 2008).

The standardized loadings were good, except for one item of the autonomy scale, which was slightly lower than desirable. The two measures of internal consistency, Cronbach's alpha and composite reliability showed that the six factors have acceptable reliability, although composite reliability presents better levels. The scales showed good convergent validity between themselves with the exception of the autonomy. Not all factors showed discriminant validity between themselves. Nonetheless, it is recurrent in several studies to find high correlations between the factors. Recently, Springer and Hauser (2006) even questioned if PWB Scales measure six distinct dimensions of PWB. However, Ryff and Singer (2006) argue that several other sources of evidence have established the singularity of each scale/dimension. Namely, the scale construction process, which required that the items were empirically distinct across the several scales, the numerous studies that show different patterns of association between each scale/dimension and other correlates (psychological, sociodemographic, biological), and the differential age trajectories for each dimension.

### **Future directions and limitations**

The current study includes exclusively teachers and that implies some restrictions to the generalization to other populations (Brewer, 2000). Furthermore, another CFA with the 24-item version of PWB scales needs to be replicated in a heterogeneous sample to validate this first result. If this is not the case, we think that some items of these Portuguese version scales need to be reexamined, and the items' selection reconsidered, possibly taking into account cultural and language aspects and using new techniques of analysis.

This study has a cross-sectional design, so it is not possible to observe possible changes in the relationship between personal projects features and PWB dimensions across time. Longitudinal studies could overcome this limitation.

### **Conclusion**

Our findings corroborate other studies with reduced versions of PWB Scales in other cultures and with different languages of English, such as Chinese (Cheng & Chang, 2005), Swedish (Linfords, Bertsson, & Lundberg; 2006), Spanish (van Dierendonck, et al., 2008). In fact, the 24-item version of PWB Scales developed by us using psychometric criteria, reveals adequate global and local fit indices, good reliability and acceptable convergent and discriminant validity, supporting the six-factor structure proposed by the author.

## Sumário do capítulo

Este capítulo 5, o primeiro que integra a parte empírica da nossa investigação, teve como objectivo global testar a validade factorial e a qualidade psicométrica dos instrumentos utilizados na avaliação das diversas variáveis em estudo. Paralelamente, e nos casos em que os resultados obtidos indicaram problemas nos instrumentos testados, foram elaboradas e testadas novas versões reduzidas.

A tentativa de confirmar a estrutura dos cinco factores de personalidade propostos por Costa e McCrae (1992) mediante a utilização de análises factoriais confirmatórias tem vindo a revelar problemas recorrentes, pois os modelos não indicam índices de ajustamento aceitáveis em termos estatísticos (Egan et al., 2000; Magalhães et al. 2012; McCrae et al., 1996). Gignac et al. (2007) aconselham o desenvolvimento de medidas a partir da proposta dos autores do modelo dos cinco factores e sugerem que cada dimensão faceta/item deve ser examinada e refinada de acordo quer com a teoria, quer de acordo com os resultados da análise factorial confirmatória. O Estudo 1 testou a validade factorial da versão portuguesa do NEO-FFI que revelou baixa qualidade dos índices de ajustamento. Em consequência, e utilizando um procedimento para seleccionar os itens diferente do utilizado na validação para a população portuguesa por Lima e Simões (2000), mediante análises factoriais confirmatórias para cada um dos cinco domínios da personalidade, explorámos a validade factorial de uma nova versão do instrumento que evidenciou índices de ajustamento mais adequados, melhor qualidade psicométrica e mostrou ser uma melhor representação da forma reduzida da versão portuguesa do inventário NEO PI-R validada por Lima (1997).

A avaliação dos projectos pessoais (PPA, Little, 1983) caracteriza-se por alguma flexibilidade, de forma a poder ser adaptada a contextos específicos, com o próprio autor a sugerir que os módulos para classificação dos projectos são mais um enquadramento heurístico para a criação de dimensões, sendo a emergência de factores, a partir das mesmas, contingente com as dimensões integradas (Little & Chambers, 2004). No entanto, há módulos de avaliação padrão, dos quais existe uma versão portuguesa (Lima, 2002b). O facto de a metodologia de avaliação possibilitar a integração de itens/dimensões à versão original implica que as suas características psicométricas devam ser apreciadas quase caso a caso. O Estudo 2 estudou a estrutura factorial da PPA e as suas características psicométricas através da realização de análises em componentes principais e os resultados obtidos indicaram que os factores emergentes, tanto na sub-escala que avalia as dimensões cognitivas como na que avalia as dimensões afectivas, estão de acordo com o que é proposto no enquadramento teórico, revelando igualmente boas características psicométricas.

Após muitos anos de avaliação do bem-estar subjectivo (Diener, 1984), continuam a permanecer divergências quanto ao modo com as suas três componentes devem ser conceptualizadas na estrutura bem-estar subjectivo, nomeadamente quanto à relação da componente cognitiva com as componentes afectivas e quanto à relação das duas componentes afectivas entre si. Partindo do pressuposto de que as três componentes, satisfação com a vida, afecto positivo e aspectos negativo são construtos independentes mas correlacionados (Diener et al., 1999; Lucas et al., 1996), a análise factorial confirmatória, por nós conduzida no Estudo 3, indicou a existência de independência das três componentes que se mostraram moderadamente correlacionadas entre si. Foi ainda corroborada a independência entre componente cognitiva e componentes afectivas e ficou evidenciado que o afecto positivo e o afecto negativo são componentes separáveis inversamente e moderadamente correlacionadas.

A estrutura factorial constituída por seis dimensões das escalas que avaliam o bem-estar psicológico (Ryff, 1989a) tem sido alvo de escrutínio em diversos estudos, tendo sido obtidos resultados ambíguos (Abbott et al., 2010; Abbott et al., 2006; Burns & Machin, 2009; Cheng & Chan, 2005; Clarke et al., 2001; Fernandes et al., 2010; Kafka & Kozma, 2002; Linfords, Berntsson, & Lundberg, 2006; Ryff & Keyes, 1995; Springer & Hauser, 2006; van Dierendonck, 2005; van Dierendonck et al., 2008). No Estudo 4 deste capítulo 5, utilizando uma análise factorial confirmatória, testámos a estrutura factorial da versão portuguesa de 18 itens (Novo et al., 1997) e obtivemos resultados que indicam baixos índices de ajustamento. Assim, e tendo por base a versão portuguesa de 84 itens das escalas, de Novo et al. (1997), seleccionámos novos itens recorrendo a critérios psicométricos sugeridos por autores da área (van Dierendonck, 2005; van Dierendonck et al., 2008). A nova versão reduzida de 24 itens revelou, mediante análise factorial confirmatória, bons índices de ajustamento, apesar de permanecerem correlações elevadas entre as diversas dimensões, o que tem sido recorrente em estudos anteriores.

# **Capítulo 6**

## **Personalidade e bem-estar: A especificidade dos detalhes**



# Capítulo 6

## **Personalidade e bem-estar: A especificidade dos detalhes**

Introdução

Estudo V. Something beyond the five factors: The power of facets in the prediction of psychological well-being.

Estudo VI. Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses?

Sumário do capítulo



## Capítulo 6

### Personalidade e bem-estar: A especificidade dos detalhes

#### Introdução

As relações entre os domínios de personalidade e o bem-estar têm sido investigadas utilizando sobretudo as medidas dos construtos a um nível global, ou seja, estudando o impacto dos cinco domínios da personalidade no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico, neste último, com menos incidência. No entanto, vários autores têm vindo a reclamar a necessidade de desenvolver estudos ao nível das facetas, uma vez que estas, enquanto traços discretos, podem contribuir com algo que vai para além dos cinco domínios de personalidade (Costa & McCrae, 2008; Schimmack et al., 2004; Schmutte & Ryff, 1997; Soto & John, 2012). Todavia, esse tipo de abordagem tem sido pouco implementada. Neste capítulo seis, apresentamos dois estudos cujo intento é aprofundar a compreensão da relação entre os domínios de personalidade e o bem-estar subjectivo e psicológico a um nível de análise mais detalhado, explorando o impacto de traços mais discretos, como é o caso as facetas do modelo dos cinco factores da personalidade, nas componentes do bem-estar subjectivo e nas dimensões do bem-estar psicológico.

O Estudo 5 integra dois sub-estudos. O primeiro remete para a realização de uma análise factorial confirmatória para testar a estrutura factorial, ao nível das facetas do neuroticismo, da extroversão e conscienciosidade. O segundo examina o valor preditivo das facetas na explicação das diferentes seis dimensões do bem-estar psicológico, averiguando se as facetas predizem distintivamente cada uma dessas dimensões.

O Estudo 6 explora a relação da personalidade com o bem-estar subjectivo também a um nível mais minucioso de análise. Procuramos indagar se cada conjunto de facetas dos factores neuroticismo, extroversão e conscienciosidade, individualmente consideradas, explica mais variância das três

componentes do bem-estar subjectivo, do que o factor ao nível global. Paralelamente, tentamos apreciar a existência de padrões distintivos nas relações de cada uma das facetas com cada uma das três componentes do bem-estar subjectivo.

# Estudo V

## **Something beyond the five factors: The power of facets in the prediction of psychological well-being**

Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012). *Something beyond the five factors: The power of facets in the prediction of psychological well-being*. Manuscript submitted for publication.



## Something beyond the five factors: The power of facets in the prediction of psychological well-being

I. Albuquerque, M. P. Lima, M. Matos, & C. Figueiredo

### Abstract

Authors of personality and psychological well-being arenas argue that, in the understanding of the relationships between personality and psychological well-being, the analyses at narrow level can provide meaningful advances.

A dual purpose guided the present research: to test the factorial structure of neuroticism, extraversion and conscientiousness facets and to study the predictive power of these facets in explaining different psychological well-being dimensions. In a cross-sectional study, a battery of self-report questionnaires was used to assess personality and psychological well-being in 398 teachers of primary and high schools. Confirmatory factor analyses were performed to confirm the factorial structure of facets as well as multiple linear regression analyses to explore the predictive influence of facets in psychological well-being dimensions. The findings confirm that the several facets have structural validity, with the exception of activity and excitement seeking. Additionally, results show that neuroticism, extraversion and conscientiousness facets significantly and differently predict psychological well-being dimensions.

*Keywords:* personality; FFM facets; psychological well-being; dimensions; CFA; MLRA



## **Introduction**

Well-being matters both to individuals and to organizations (Robertson & Cooper, 2011). Specifically, the nature of teachers' happiness and well-being can't be ignored or misconstrued, since that would unquestionably lead to immense institutional failure (Bullough & Pinnegar, 2009). Recent models of work well-being propose an approach that rises above job satisfaction (Illies, Schwind, & Heller, 2007; Page & Vella-Broderick, 2009). Page and Vella-Broderick (2009) propose a new model of work well-being linked to mental health framed in positive psychology that posits subjective and psychological well-being as key criteria for employee mental health.

Sheldon (2004) considers that the study of personality may be one imperative aspect for understanding optimal human well-being. Research concerning to the relationship between personality and psychological well-being (PWB) is scarce (Abbott et al., 2008; Burns & Machin, 2010). However, previous research has established that personality is related to PWB (Burns & Machin, 2010; Grant et al., 2009; Keyes et al., 2002; Schmutte & Ryff, 1997). Therefore, to extend the research about the relationship between personality and PWB at narrow level may have an important role in a more deep understanding about the way the first influences the second.

### **Five factor model of personality: Domains and facets that distinguish our most enduring and internalized features**

Currently, Five-Factor Model (FFM) is a comprehensive explanation of the personality traits that has revealed an important generality and applicability (McAdams, 1992; McAdams, 1995; McAdams & Olson, 2010).

The FFM is described as a hierarchical organization of personality traits in five basic domains: extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, and openness to experience (Costa & McCrae 1992, 2008; McCrae & John, 1992; McCrae & Costa 2008a, 2008b). Neuroticism (N) contrasts adjustment versus

emotional stability, and refers to the experience of negative affect, poor impulse control, and lower coping ability; extraversion (E) implies an energetic approach to the social and material world and it is related with the quantity and intensity of interpersonal interaction; openness (O) defines the breadth, depth, originality and complexity of mental and experienced life; agreeableness (A) refers to the quality of one's interpersonal orientation along a continuum from compassion to antagonism in thoughts, feelings, and action, conscientiousness (C) describes the individual's degree of organization, control, persistence, and motivation in goal directed behavior and the capacities to resist impulses and temptations (Costa & McCrae, 1992; John et al., 2008).

McCrae and Costa (2003) argue that each one of these personality domains integrates six more specific traits or facets that cover the most essential ways in which people differ. Each one of these facets gives more detailed information, comprises valid specific variance that is common for each factor (Costa & McCrae, 2008; McCrae & Costa, 2008a) and has specific heritability (Jang et al., 1998). The selection of NEO PI-R facets is not without criticism (Block, 1995, 2010) and suggestions of other ways to divide five personality domains (Lee & Ashton, 2004; Saucier & Goldberg, 2002). However, substantial empirical support for the FFM facets assessed by NEO PI-R is extensive (Costa & McCrae, 1995a, 2008; McCrae & Costa, 2008a).

Cross-cultural research has consistently shown that neuroticism, extraversion and conscientiousness are the FFM personality domains that show stronger correlations with PWB dimensions (Grant, Langan-Fox, & Anglim, 2009; Keyes et al., 2002; Shmutter & Ryff, 1997).

Neuroticism comprises the facets: anxiety (high scores = individuals nervous, high strung and tense); angry hostility (high scores = proneness to experience anger, irritability and hostility); depression (high scores = disposition to experience sadness, hopelessness, guilt and loneliness); self-consciousness (high scores = proneness to have the emotion of shame or embarrassment, feeling of inferiority, fear of ridicule and teasing); impulsiveness (high scores = individuals with little control that experience strong urges, tendency to succumb to temptations and desires); vulnerability (high scores = incapacity to deal effectively with stress, propensity to panic in emergencies, to break down, to become dependant on others help). Four of these facets are linked with emotional states as anxiety (fear), angry hostility (anger), depression (sorrow) self-consciousness (shame), and two, as impulsiveness and vulnerability, manifest more in behavior than in emotional states (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

Extraversion includes facets as warmth (high scores = individuals friendly, cordial and with an intimate interpersonal involvement style); gregariousness (high scores = indicate desire to be other people, pure pleasure in quantity of social stimulation); assertiveness (high scores = capacity to express desires and feelings, to make up their own minds, to take easily charge); activity (high scores = like to keep busy, acting energetically, and talking quickly); excitement seeking (high scores = inclination to search stimulate environments, as flashy clothes, fast cars, and to experience risky); positive emotions (high scores = experience of happiness, zest, humorousness, enjoyment). Therefore, extraversion integrates two sets of

facets, three are interpersonal traits (warmth, gregariousness, assertiveness), and the others are temperamental traits that are synergetic (activity, excitement seeking, positive emotions; Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

Conscientiousness domain integrates: competence (high scores = sense of capacity to lead with life, belief in self-efficacy); order (high scores = characterize individual neat, tidy and well organized); dutifulness (high scores = strict adherence to ethical principles, scrupulous fulfill of moral obligations); achievement striving (high scores = high aspirations, capacity to work hard to achieve goals, diligence, and sense of direction in life) ; self-discipline (ability to begin and carry out the tasks despite boredom or distractions, self-motivation); deliberation (tendency to think carefully before acting or speaking, cautiousness) (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003). Conscientiousness facets correspond to two groups of different traits, proactive (competence, achievement striving and deliberation) and inhibitive (order, dutifulness, self-discipline) (McCrae & Costa, 1987).

Studies that integrate FFM facets have shown correlations with PWB dimensions (Siegler & Brummett, 2000; Wood et al., 2009). Furthermore, several researches have shown that facets explained more variance in different criterion variables than personality factors at a broader level (Albuquerque et al. 2012f; Ekehammar & Akrami, 2007; Paunonen & Ashton, 2001; Paunonen et al., 2003; Reynolds & Clark, 2001).

### **Psychological well-being: A multidimensional construct linked to positive psychological functioning**

The definition of psychological well-being (PWB) is rooted in eudaimonia, a concept drawn from Aristotelian philosophy that is related to the development and self-realization of the individual (Ryff, 1989a; Ryff, 1995, Ryff & Singer, 2008).

Beyond the Aristotelian eudaimonia, several theoretical psychological perspectives influenced the concept of PWB (Ryff, 1989a; Ryff, 1995, Ryff & Singer, 2008). Therefore, PWB integrated contributes of life-span development theory (Büller, 1935; Erikson, 1959; Neugarten, 1973), maturity (Allport, 1961), self-actualization (Maslow, 1968), individuation (Jung, 1933), full functioning (Rogers, 1961), positive mental health (Jahoda, 1958). Ryff's main challenge was then to integrate these perspectives in a coherent approach (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ryff & Singer, 2005, 2006, 2008).

PWB is defined as a multidimensional construct related to positive psychological functioning in adulthood and in elderly people and it comprises a set of six dimensions: autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life, positive relationships with others, self-acceptance (Ryff, 1989a). Each dimension articulates different challenges for individuals and that they strive to function positively. Then, corresponding six scales assess individuals' appraisals of themselves and their lives across six conceptually distinct realms of psychological functioning.

Accordingly, people's attempt to feel good about themselves even while aware of their own limitations (self-acceptance - SA); to develop and maintain warm and trusting interpersonal relationships (positive relationships with others - PRO); to shape their environment so as to meet personal needs and desires (environmental mastery - EM); to sustain individuality within a larger social context, seeking a sense of self-determination and personal authority (autonomy - AUT); to find meaning in one's efforts and challenges (purpose in life - PL); and to make the most of one's talents and capacities (personal growth - PG) (Keyes et al., 2002; Ryff et al., 1999; Schmutte & Ryff, 1997).

Research in PWB arena may be organized around five categories: factorial validation, psychological correlates and cross-time dynamics, assessment of socio-demographical correlates, biological correlates, and intervention efforts to promote positive functioning (Ryff & Singer, 2006, 2008).

### **The current study**

As we previously stated, criticism has been directed to the facets included in each of five personality domains (Block, 1995, 2010; Lee & Ashton, 2004; Saucier & Goldberg, 2002), and their structural validity has been questioned (Gignac, Jang, & Bates, 2009; Widiger & Trull, 1997).

Despite authors of the PWB realm recognize that some dimensions assessment have certain redundancy in conceptual terms with FFM measures (Schmutte & Ryff, 1997), they also argue that many of PWB dimensions are objectively distinct.

Costa and McCrae (2008a, p. 285) consider that "personality research must move beyond the broad factors of the FFM, and the facets of the NEO PI-R provide a proven system for doing so". In addition, Schmutte and Ryff, (1997) also emphasize that a facet-level analyses of the relationship between personality and PWB dimensions can represent an advance in this research domain. Indeed, even though facets are grouped within a same factor and share some communality, it is supposed that they can predict the same variables in distinct directions or that only a few facets have predictive influence on one same variable (Steel et al., 2008).

The aims of the present research are: i) to develop a confirmatory factor analysis (CFA) at a facet-level that comprises neuroticism, extraversion and conscientiousness facets with the purpose of testing their factorial validity; ii) to explore the predictive power of neuroticism, extraversion and conscientiousness facets in explaining the different PWB dimensions. We expect the CFA of several facets to reveal adjusted models to the data and that those facets distinctively predict the several PWB dimensions.

## Method

### Participants and Procedure

The sample includes 398 teachers, recruited from primary and high schools in the district of Viseu (Portugal), 72.10% were females (n = 287) and 27.90% males (n = 111). Mean age was 41.09 (SD=7.71). The majority of subjects were married, (75.60%, n=301) and 78.95% were graduated (n=314). The mean of years in teaching experience was 16.85 (SD=8.00). The subjects in this sample were randomly selected by clusters corresponding to the schools they worked in.

The author gave the participants a battery of self-report questionnaires related to personality, well-being and socio-demographic and professional data, as well as script information about the research goals and filling instructions. In line with ethical requests, we emphasized that participants' cooperation was voluntary and their answers were confidential and only used for the purpose of the study.

### Measures

*Personality Factors and their Facets* - The three personality domains and facets were measured with a self-report version of NEO Personality Inventory – Revised (NEO PI-R), that was developed by Costa and McCrae (1992) and validated to the Portuguese population by Lima (1997). This 240-item questionnaire assesses the five personality domains (Neuroticism – N, Extraversion – E, Openness to Experience – O, Agreeableness – A, and Conscientiousness – C), as well as six more specific traits facets within each domain. Each facet was assessed with a set of 8 items. Answers were given in a Likert scale ranging from 0 (strongly disagree) to 4 (strongly agree).

*Psychological Well-Being* - PWB was measured by the Scales of Psychological Well-Being (SPWB) (Ryff, 1989; Ryff & Essex, 1992; Portuguese version: Novo et al., 1997). The self-report questionnaires used in the present study integrate 84 items that evaluate six dimensions of PWB (14 for each dimension): self-acceptance (SA), positive relationships with others (PRO), environmental mastery (EM) autonomy (AUT) purpose in life (PL) personal growth (PG). A Likert scale ranging from 1 (completely disagree) to 6 (completely agree) was used to answer.

## Results

### Statistical analysis

Confirmatory factor analyses (CFA) are performed using SPSS (v. IBM SPSS Statistics 20) and AMOS (v. IBM SPSS AMOS 20). As its name suggests, this is a confirmatory technique, that is, its purpose is to ratify a

hypothesized factor theoretical model or confirm factor models emerged through other technics as exploratory factor analysis. It is a statistical technique based on Structural Equation Modeling (SEM). The covariance matrix of the items was used as input for maximum-likelihood (ML). As chi-square test may be insufficient as a stand-alone fit index, due to its sensitivity to sample size (Bentler & Bonett, 1980), then we use a chi-square statistic to assess the global adjustment of the tested model, but employ, as suggested by Hu and Bentler (1999) a combination of absolute and relative fit indices: Chi-square ( $\chi^2$ ), normed Chi-square ( $\chi^2/df$ ), Goodness Fit Index (GFI), Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) Comparative Fit Index (CFI), Parsimony Comparative Fit Index (PCFI) Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA). Habitually, indices greater than .90 for GFI and CFI and lower than 3.0 for  $\chi^2/df$ , and  $\leq .8$  for RMSEA, are interpreted as indicating “acceptable” fit (Bentler, 1990; Bollen, 1989; Browne & Cudek, 1993; MacCallum et al., 1996; Marôco, 2010). Nonetheless, Hu and Bentler (1999) are more restrictive and suggest cut-of values of .95 for CFI and  $\leq .6$  for RMSEA. Also Miles and Shevlin (1998) proposed a cut-off .95 to GFI fit index. Parsimony indices within the .50 region may indicate fit models (Mulaik et al. 1989). The ML Expected Cross-Validation Index (MECVI) provides a cross validation with a single population and allows to compare the stability of model in population (Benson & Bandalos, 1992). The structural validity at a facet-level is explored considering each facet as a single-factor model.

### **Study I: Factorial validity measures for neuroticism, extraversion and conscientiousness facets**

The presence of outliers was detected by squared Mahalanobis distance statistic ( $D^2$ ), and the outliers observed were removed: Warmth-6; positive Emotions-2; Competence-5; Order-5 and Dutifulness-8. The evaluation of variables' normality in each facet was assessed by the skewness ( $Sk$ ) and the kurtosis ( $Ku$ ) and there were no severe violations of the normal distribution in the variables, since all indicators were  $|Sk| < 3$  and  $|Ku| < 8-10$  (Kline, 2005).

Several CFAs emerged with modifications indices (MIs), which pointed to error covariances (ec) among items within each facet. Then, in some models we correlated 1 or 2 error covariances and performed the subsequent re-specification of models. Theoretically, these correlations between the items' error covariances within the same facet are plausible, since each facet measures a discrete trait and “contain valid specific variance” (Costa & McCrae, 2008, p. 184). The identification of these situations can be achieved through of the degrees of freedom ( $df$ ), since the error covariances number is equivalent to the difference between 20 and the  $df$  and are presented in Table 1, between parentheses, in the  $df$  column.

When adjusted to our sample, in general, the several facets show an acceptable global quality of adjustment (Table 1). However, activity and excitement seeking have problematical values in several fit indices. Furthermore, RMSEA values are high in anger-hostility and vulnerability and  $\chi^2/df$  slightly exceeds the value 3. Therefore, the majority of these facets show factorial validity.

Table 1: Goodness-of Fit Indices and of N, E an C facets

Model	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>df(ec)</i>	$\chi^2/df$	GFI	PGFI	CFI	PCFI	RMSEA	MECVI
<b>Neuroticism facets</b>										
N1:Anxiety	42.32	.003	20(0)	2.12	.97	.54	.95	.68	.05	.19
N2:Anger Hostility	64.60	.001	18(2)	3.58	.96	.48	.99	.58	.08	.26
N3: Depression	20.62	.358	19(1)	1.09	.99	.52	.99	.68	.02	.14
N4:Self-consciousness	40.76	.003	19(1)	2.15	.98	.52	.93	.63	.05	.19
N5:Impulsiveness	42.12	.002	19(1)	2.22	.97	.51	.92	.63	.06	.19
N6:Vulnerability	61.74	.001	19(1)	3.25	.96	.51	.93	.63	.08	.24
<b>Extraversion facets</b>										
E1:Warmth	36.91	.008	19(1)	1.94	.98	.52	.95	.65	.05	.18
E2:Gregariousness	47.77	.001	18(2)	2.95	.97	.49	.94	.61	.07	.21
E3:Assertiveness	34.67	.015	19(1)	1.82	.98	.52	.94	.64	.05	.18
E4:Activity	57.00	.001	18(2)	3.16	.97	.48	.87	.56	.07	.23
E5:Excitement seeking	52.21	.001	20(0)	2.61	.97	.54	.84	.60	.06	.21
E6:Positive emotions	60.37	.001	19(1)	3.18	.96	.51	.95	.65	.07	.24
<b>Conscientiousness facets</b>										
C1:Competence	42.49	.002	20(0)	2.13	.97	.54	.92	.66	.05	.19
C2:Order	40.12	.005	20(0)	2.01	.97	.54	.97	.70	.05	.19
C3:Dutifulness	34.20	.025	20(0)	1.71	.98	.54	.93	.66	.04	.17
C4:Achievement striving	44.46	.001	20(0)	2.22	.97	.54	.93	.66	.06	.19
C5:Self-discipline	57.66	.001	20(0)	2.88	.96	.54	.92	.66	.07	.23
C6:Deliberation	51.47	.001	20(0)	2.58	.97	.54	.93	.66	.06	.21

Note:  $\chi^2$  = Chi-square; *df* = degree of freedom; GFI = Goodness of Fit Index; PGFI = Parsimony Goodness of Fit Index; CFI = Comparative Fit Index; PCFI = Parsimony Comparative Fit Index; RMSEA = Root Mean Square of Approximation; MECVI = Expected Cross-Validation Index.

We conducted Pearson product-moment correlations to explore the relationship between facets within each personality domain (Table 2).

Table 2. Correlations between facets within each personality domain and Cronbach alpha for each facet

	Neuroticism Facets						Extraversion Facets						Conscientiousness Facets							
	N1	N2	N3	N3	N5	N6	E1	E2	E3	E4	E5	E6	C1	C2	C3	C4	C5	C6		
N1	1						E1	1					C1	1						
N2	.53	1					E2	.37	1				C2	.46	1					
N3	.68	.56	1				E3	.37	.50	1			C3	.34	.60	1				
N4	.53	.47	.62	1			E4	.21	.27	.28	1		C4	.44	.52	.50	1			
N5	.25	.31	.27	.29	1		E5	.53	.49	.47	.43	1	C5	.34	.59	.47	.40	1		
N6	.60	.58	.75	.56	.31	1	E6	.49	.34	.22	.28	.38	1	C6	.37	.52	.52	.46	.31	1
$\alpha$	.71	.70	.79	.62	.65	.76		.68	.69	.62	.60	.55	.80		.61	.79	.57	.68	.72	.70

Note. All correlation coefficients are significant at  $p < .010$

The findings show that all correlations are statistically significant at a level of  $p < .010$ . Moreover, the correlations are moderate, with the exception of the correlation between depression (N3) and vulnerability (N6), which is slightly stronger.

The internal consistency evaluated by Cronbach's alpha ranges from .80 (positive emotions) to .55 (excitement seeking). Two facets, excitement seeking and dutifulness, were further excluded from MLRA because their internal consistency indices are lower than the acceptable cut point for psychological scales (.60; DeVellis, 2003). Despite the goodness-of-fit indices from CFA activity facet are low, we maintained this facet s

ince it has a low but acceptable Cronbach's alpha.

## **Study II: Impact of neuroticism, extraversion, conscientiousness facets on psychological well-being**

### **Statistical analysis**

A multiple linear regression analyses (MLRA) is performed using SPSS (v. IBM SPSS Statistics 20) to evaluate the impact of the facets on several PWB dimensions. MLRA examines the impact of a set of predictors on one criterion variable.. The degree to which the predictors are related to the criterion variable is indicated by the correlation coefficient  $R$ , which is the square root of  $R$ -square.  $R$ -Square or coefficient of determination is an indicator of how well the model fits the data and is interpreted as the percentage of criterion variability that is explained by the predictors. The regression coefficients or  $B$  coefficients ( $B$  is unstandardized and beta is standardized) represent the independent contributions of each independent variable to the prediction of the dependent variable. To interpret if the direction of the relationship between variables is negative or positive it is necessary to observe  $B$  coefficients (Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003; Tabachnick & Fidell, 2007).

### **Descriptives**

Descriptive statistics for neuroticism, extraversion and conscientiousness facets are presented in Table 3. When compared with the mean values reported in the Portuguese NEO PI R validation (Lima, 1997), the current means show, in general, a similar pattern. Cronbach' alpha for PWB measures (Table 3) show very good values (Nunnaly, 1978).

Pearson product-moment correlations were performed to examine the relationship between the neuroticism, extraversion and conscientiousness facets and the six measures of PWB. Results show statistically significant correlations between the facets of the three personality domains and PWB dimensions.

Neuroticism facets are inversely correlated with all PWB dimensions, while extraversion facets and conscientiousness facets are positively correlated with PWB dimensions. We also observe that the

correlation between the predictors that are low or moderated and this is important for the assumption of multicollinearity.

Table 3. Means (M), standard deviations (SD) correlations between predictors (N, E, and C facets) and outcomes variables (six PWB dimensions), and Cronbach alpha for PWB dimensions (N = 398).

	M	SD	PL	SA	AU	EM	PG	PRO
<b>Neuroticism facets</b>								
N1:Anxiety	19.51	4.62	-.30**	-.52**	-.34**	-.49**	-.23**	-.38**
N2:Anger Hostility	13.34	4.29	-.36**	-.46**	-.23**	-.45**	-.23**	-.48**
N3: Depression	15.20	5.39	-.56**	-.73**	-.51**	-.69**	-.43**	-.56**
N4:Self-consciousness	16.69	4.16	-.39**	-.56**	-.49**	-.42**	-.31**	-.44**
N5:Impulsiveness	15.98	4.36	-.22**	-.24**	-.18**	-.27**	-.15**	-.14**
N6:Vulnerability	12.90	4.56	-.58**	-.70**	-.54**	-.69**	-.45**	-.51**
<b>Extraversion facets</b>								
E1:Warmth	22.44	4.9	.35**	.34**	.18**	.30**	.35**	.60**
E2:Gregariousness	17.06	4.76	.23**	.20**	.10*	.19**	.20**	.39**
E3:Assertiveness	14.65	4.08	.33**	.43**	.40**	.35**	.34**	.45**
E4:Activity	17.86	3.62	.26**	.28**	.31**	.21**	.34**	.26**
E6:Positive emotions	20.45	5.14	.47**	.54**	.33**	.48**	.48**	.55**
<b>Conscientiousness facets</b>								
C1:Competence	21.78	3.18	.35**	.34**	.18**	.30**	.35**	.60**
C2:Order	20.17	5.21	.23**	.20**	.10*	.19**	.20**	.39**
C4:Achievement striving	20.81	3.90	.33**	.43**	.40**	.35**	.34**	.45**
C5:Self-discipline	20.08	4.24	.26**	.28**	.31**	.21**	.34**	.26**
C6:Deliberation	18.76	4.16	.47**	.54**	.33**	.48**	.48**	.55**
Cronbach' alpha for PWB dimensions			.84	.87	.83	.82	.81	.85

Note. PL = Purpose of Life; SA = Self-Acceptance; AU = Autonomy; EM = Environmental Mastery; PG = Personal Growth; PRO = Positive Relations with Others; \* $p < .050$ ; \*\* $p < .010$ .

### Multiple linear regression analyses

We conducted a MLRA using neuroticism, extraversion and conscientiousness facets to predict each one of the PWB dimensions. Regression analyses' results reveal that all set of facets (predictor variables) produce significant models in each PWB dimensions (criterion variables)

#### Neuroticism facets and psychological well-being

Regarding neuroticism (Table 4), the six facets of this personality domain produce significant models accounting for 40% [ $R^2 = .40$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of the variance in purpose of life, 59% [ $R^2 = .59$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of self-acceptance, 38% [ $R^2 = .38$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of autonomy, 55% [ $R^2 = .55$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of environmental mastery, 24% [ $R^2 = .24$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of personal growth, and 38% [ $R^2 = .38$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of variance in positive relations with others.

The influence of the several facets on PWB is different, so the facets don't predict all PWB dimensions nor have the same degree of impact on each one.

Table 4: Regression Analyses Summary for Neuroticism Facets Predicting Six Psychological Well-Being Dimensions

Variables	Purpose of Life					Self-Acceptance				
	B	SE B	$\beta$	t	p	B	SE B	$\beta$	t	p
Anxiety	.46	.11	.23	4.16	.000	.08	.10	.04	.82	.415
Anger	-.01	.11	-.00	-.07	.948	.06	.10	.02	.56	.577
Depression	-.65	.12	-.39	-5.61	>.001	-.81	.11	-.43	-7.54	>.001
Self-consciousness	-.11	.11	-.05	-.95	.344	-.32	.11	-.13	-3.01	.003
Impulsiveness	-.06	.06	-.03	-.67	.485	.04	.08	.02	.44	.663
Vulnerability	-.77	.13	-.39	6.14	>.001	-.77	.12	-.35	6.66	>.001

	Autonomy					Environmental Mastery				
	B	SE B	$\beta$	t	p	B	SE B	$\beta$	t	p
Anxiety	.16	.12	.08	1.35	.177	.04	.09	.02	.47	.637
Anger	-.43	.11	.20	3.85	>.001	-.03	.09	-.01	-.30	.766
Depression	-.41	.12	-.24	-3.37	.001	-.68	.10	-.42	-7.71	>.001
Self-consciousness	-.59	.12	-.27	-4.99	>.001	.17	.09	.08	1.78	.076
Impulsiveness	-.00	.09	-.00	-.05	.962	-.10	.07	-.05	-1.37	.171
Vulnerability	-.75	.13	-.37	-5.75	>.001	-.77	.10	-.41	-7.43	<.001

	Personal Growth					Positive Relations with Others				
	B	SE B	$\beta$	t	p	B	SE B	$\beta$	t	p
Anxiety	.26	.10	.16	2.49	.013	.24	.12	.11	1.94	.054
Anger	.12	.10	.07	1.12	.261	-.53	.12	-.23	-4.39	>.001
Depression	-.41	.11	-.29	-3.69	>.001	-.63	.13	-.34	-4.89	>.001
Self-consciousness	-.11	.11	-.06	-1.06	.290	-.30	.13	-.13	-2.42	.016
Impulsiveness	-.01	.08	-.01	-.14	.889	.20	.10	.09	2.02	.045
Vulnerability	-.54	.12	-.33	-4.56	>.001	-.30	.14	-.14	-2.13	.034

### Extraversion facets and psychological well-being

Concerning extraversion facets (Table 5), all six regression models have a significant impact on the prediction of PWB, accounting for 25% [ $R^2 = .25$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of the variance in purpose of life, 34% [ $R^2 = .34$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of self-acceptance, 20% [ $R^2 = .20$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of autonomy, 25% [ $R^2 = .25$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of environmental mastery, 26% [ $R^2 = .26$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of personal growth and 47% [ $R^2 = .47$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of positive relations with others.

Also here, the pattern of contribution of each facet diverges for the specific PWB dimensions.

Table 5: Regression Analyses Summary for Extraversion Facets Predicting Six Psychological Well-being Dimensions

Variables	Purpose of Life					Self-Acceptance				
	B	SE B	$\beta$	t	p	B	SE B	$\beta$	t	p
Warmth	.28	.13	.11	2.07	.039	.19	.14	.07	1.34	.181
Gregariousness	.00	.10	.00	.03	.977	-.16	.10	-.07	-1.54	.123
Assertiveness	.26	.12	.12	2.12	.035	.61	.13	.25	4.77	.000
Activity	-.01	.12	-.00	-.05	.994	-.14	.13	-.05	-1.05	.293
Positive emotions	.62	.10	.36	6.14	>.001	.87	.11	.44	8.11	>.001
Variables	Autonomy					Environmental Mastery				
	B	SE B	$\beta$	t	p	B	SE B	$\beta$	t	p
Warmth	-.07	.14	-.03	-.48	.635	.15	.13	.06	1.67	.244
Gregariousness	-.16	.10	-.08	-1.55	.123	-.06	.09	-.03	-.67	.504
Assertiveness	.68	.13	.30	5.30	>.001	.39	.12	.18	3.32	.001
Activity	.24	.13	.10	1.87	.063	-.18	.12	-.08	-1.55	.123
Positive emotions	.32	.11	.18	3.01	.004	.67	.10	.40	6.88	>.001
Variables	Personal Growth					Positive Relations with Others				
	B	SE B	$\beta$	t	p	B	SE B	$\beta$	t	p
Warmth	.23	.11	.11	2.04	.042	1.03	.12	.39	8.47	>.001
Gregariousness	-.05	.08	-.03	-.66	.509	.14	.09	.07	1.59	.112
Assertiveness	.18	.10	.10	1.75	.082	.53	.11	.22	4.80	>.001
Activity	.20	.10	.10	1.94	.055	-.34	.11	-.14	-3.04	.003
Positive emotions	.50	.08	.34	5.92	>.001	.51	.09	.27	5.48	>.001

### Conscientiousness facets and psychological well-being

The conscientiousness facets also produce six significant models (Table 6), accounting for different amounts of variance explained in the six dimensions. So, the set of conscientiousness facets contribute to explain 40% [ $R^2 = .40$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of the variance in purpose of life, 26% [ $R^2 = .26$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of self-acceptance, 20% [ $R^2 = .20$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of autonomy, 36% [ $R^2 = .36$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of environmental mastery, 28% [ $R^2 = .28$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of personal growth and 15% [ $R^2 = .15$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )] of positive relations with others.

However, as in previous personality domains, the singular contribution of each facet is different according the PWB dimension.

Table 6: Regression Analysis Summary for Conscientiousness Facets Predicting Six Psychological Well-Being Dimensions

Variables	Purpose of Life					Self-Acceptance				
	B	SE B	$\beta$	t	p	B	SE B	$\beta$	t	p
Competence	.75	.14	.26	5.41	>.001	.87	.17	.27	5.00	>.001
Order	-.09	.09	-.05	-1.07	.288	-.24	.11	-.12	-2.21	.028
Achievement striving	.44	.12	.19	3.64	>.001	.08	.15	.03	.54	.591
Self-discipline	.60	.12	.28	4.87	>.001	.73	.15	.31	4.78	>.001
Deliberation	.19	.10	.09	1.98	.048	.15	.12	.06	1.25	.214
Variables	Autonomy					Environmental Mastery				
	B	SE B	$\beta$	t	p	B	SE B	$\beta$	t	p
Competence	.61	.16	.21	3.68	>.001	.60	.14	.22	4.34	>.001
Order	-.17	.10	-.10	-1.70	.089	-.18	.08	-.11	-2.12	.035
Achievement striving	.25	.14	.10	1.73	.084	-.01	.12	-.01	-.10	.917
Self-discipline	.52	.15	.24	3.58	>.001	.95	.12	.47	7.76	>.001
Deliberation	.13	.12	.06	1.16	.249	.18	.10	.09	1.89	.059
Variables	Personal Growth					Positive Relations with Others				
	B	SE B	$\beta$	t	p	B	SE B	$\beta$	t	p
Competence	.28	.13	.12	2.17	.031	.79	.18	.25	4.37	>.001
Order	-.18	.08	-.12	-2.25	.025	-.22	.11	-.12	-2.00	.046
Achievement striving	.60	.11	.31	5.37	>.001	.07	.16	-.03	.47	.641
Self-discipline	.46	.11	.26	4.05	>.001	.51	.16	.22	3.20	.001
Deliberation	.01	.09	-.01	.10	.920	.001	.13	-.00	-.06	.949

## Discussion

The present study aimed at testing the structural validity of neuroticism, extraversion and conscientiousness facets and exploring the associations between these facets and PWB dimensions. As expected, the facets show, in general, an acceptable factorial validity. Furthermore, our hypothesis that personality facets would differently predict each dimension of PWB seems to be confirmed.

### Structural validity of five-factor model facets

The current study sought out to expand previous research related with FFM psychometrics characteristics testing the factorial structure of each facet that integrates neuroticism, extraversion and conscientiousness personality domains. Some authors (Church & Burke, 1994; McCrae et al., 1996) suggest that CFA may not be adequate to examine personality structure. However, our findings almost entirely support our initial

hypothesis and reveal that at a facet-level, the several models show an acceptable or good quality of adjustment to the data, with the exception of activity (E4) and excitement seeking (E5). Moreover, this corroborates the results of a recent study about factorial validity of facets (Vassend & Skrandal, 2011), which found acceptable model fit in all N, E and C facets, except for positive emotions (E6).

Several improvements in fit were implemented correlating items' covariances errors, a maximum of 2 per model. Brown (2006) considers that, in measurement models, the specification of correlated errors may be justified on basis of wording and semantic content or differential susceptibility to others sources of influences. Items within each facet are correlated and assess the same psychological construct and some items show a great similarity at content level and this may provide covariances errors correlations. The increase of estimated parameters influence the RMSEA, since this fit index favors the parsimony. Some RMSEA indices overcome the cut-off .06 proposed by Hu and Bentler (1999), but is within the limits suggested by other authors as a good fit, .07 (Steiger, 2007) or .08 (MacCallum et al., 1996). The relative/normed chi-square ( $\chi^2/df$ ) indices point out good fit in all models (Arbuckle, 2008), excluding anger hostility, vulnerability, activity and positive emotions which show values slightly higher than 3, however within the acceptable limits. The fit indices GFI exceed .95 in all models, and that is according with more restrictive cut-off proposal (Miles & Sevin, 1998). CFI indices show acceptable or good fit of models, except for activity and excitement seeking which have values lower than .90. Parsimony indices, PGFI and PCFI, display acceptable values (around .50) and MECVI indices are low showing stability in population (Benson & Bandalos, 1992).

Taking into account the set of indices, the findings suggest that the great majority of models display acceptable or good fit to the data and confirm the structural validity of almost all NEO PI-R facets.

### **Five-factor model facets and psychological well-being**

Our results suggest that all sets of facets (neuroticism, extraversion, and conscientiousness) influence the six PWB dimensions. This reinforces findings from others studies concerning to the relationship between personality and PWB with other populations (Burns & Machin, 2010; Grant et al., 2009; Schmutte & Ryff, 1997). Schmutte and Ryff (1997) referred that there was a complex but consistent relationship between traits and PWB dimensions. Nonetheless, in this study, concerning the correlations between FFM facets and PWB dimensions there is a clear pattern of associations, in contrast to what was found by Wood et al. (2009). Thus, correlations between neuroticism facets and PWB dimensions are negative and statistically significant whereas correlations between extraversion and conscientiousness facets and PWB dimensions are positive and statistically significant. Furthermore, the correlations between personality facets and PWB dimensions, in our study, are higher than the correlations found by Siegler and Brummett (2000).

Our findings confirm that neuroticism, extraversion and conscientiousness facets show a consistent influence in PWB dimensions, since all regression models are statistically significant and there is a relevant degree of explained variance in the majority of PWB dimensions.

### **Neuroticism facets and psychological well-being**

Despite the set of neuroticism facets accounted for a significant proportion of variance in all PWB dimensions, it is noteworthy the great predictive power of the neuroticism facets in explaining self-acceptance, environmental mastery and purpose of life. This may mean that the experience of a negative emotionality and the interpretation of life events as negative by individuals have a negative influence in all PWB dimensions. However, the impact of neuroticism is particularly negative on the acceptance of multiple aspects of one's self (self-acceptance), on one's sense of competence in managing the environment (environmental mastery) and on the sense of directedness in one's life (purpose of life).

Despite each facet is significantly correlated with PWB dimension, the analysis of their individual influence simultaneously, shows that each neuroticism facet has a singular impact in PWB dimensions. Depression and vulnerability inversely predict all PWB dimensions, showing the pervasive power of these two neuroticism facets. Sad, guilty, hopeless and lonely (depression) individuals tend to show low levels of all PWB dimensions. Also those who are careless, dependent, panicky and stressed (vulnerability) tend to show low purpose of life, self-acceptance, autonomy, environmental mastery, personal growth and positive relations with others. Interestingly, anxiety, that defines nervous, high strung and tense individuals, positively predicts purpose of life and personal growth that involves, respectively, goals and sense of directedness, and continued development. Angry hostility (tendency to experience irritability, anger, and hostility) positively predicts autonomy that is linked to a sense of self-determining and independence, and inversely predicts positive relations with others. Self-consciousness inversely predicts self-acceptance, autonomy and positive relations with others. This shows that people that feel shame, inferiority, and fear being teased and ridiculed (self-consciousness) may feel dissatisfied with themselves (self-acceptance), depend on others' judgments to make decisions (autonomy) and have few trusting relationships with others (positive relations with others). Impulsiveness only predicts positive relations with others, that is, individuals with little control that succumb to desires and temptations, seem to have satisfying human relationships. Although McCrae and Costa (2003) suggest that four facets are linked with emotional states (anxiety, anger hostility, depression, and self-consciousness) and that two facets (impulsiveness and vulnerability) are more visible in behavior, the current study does not reveal results that confirm a differential pattern of influence of each set of facets in the prediction of PWB dimensions.

### **Extraversion facets and psychological well-being**

Extraversion facets explain a substantial variance of PWB dimensions. The findings seem to show that an energetic approach towards a social world (extraversion) may have positive effects not only on the relationships with others, but also on a positive attitude towards oneself, on a sense of realizing their potential and on a feeling of continued development.

Positive emotions is the only facet that predicts all PWB dimensions. This may reveal that jolly, spontaneous, happy and zest individuals may show high levels in all PWB dimensions. Warmth positively predicts purpose of life, self-acceptance and positive relations with others, that is, people who are cheerful, friendly, cordial and affectionate may not only have satisfying relationships, but may also have goals and meaning in their life's and accept the multiple aspects of their own self. Assertiveness positively predicts all PWB dimensions with the exception of personal growth. That is, enthusiasm, forcefulness and confidence may have a positive impact on a great majority of PWB dimensions. The activity facet assumes a singular specificity within extraversion, since it inversely and exclusively predicts positive relations with others. This seems to show that energetic, hurried, determined, active and busy individuals can be isolated and frustrated in their interpersonal relationships. McCrae and Costa (2003) consider that extraversion integrates three interpersonal traits (warmth, gregariousness and assertiveness) and three temperamental traits (activity, positive emotions and excitement seeking). However, the present study does not show any different pattern in the prediction of these two sets of traits in PWB dimensions.

### **Conscientiousness facets and psychological well-being**

Conscientiousness facets are the ones that account to the greater proportion of variance explained in purpose of life and personal growth. Individuals who are determined, organized, perseverant, trustworthy, self-disciplined and ambitious (conscientiousness) tend to have aims and meaning in life and see the self as growing and expanding.

The sense of efficiency, self-confidence and self-efficacy (competence facet) seems to have a positive impact on all PWB dimensions. In addition, self-disciplined people, who are self-motivated and capable to carry out the tasks despite boredom or distractions, also tend to show purpose of life, self-acceptance, autonomy, environmental mastery, personal growth and positive relations with others. Order inversely predicts self-acceptance, environmental mastery, personal growth and positive relations with others. So, higher level of organization, efficiency, precision and method may have a negative effect on positive attitudes towards the self, on environment management, on a sense of continued development or pleasing relationships. Achievement striving, that is, ambitiousness, diligence, determination and persistence, predicts purpose of life and also personal growth. Individuals who are meticulous, cautious and concentrate (deliberation) tend to have goals and a sense of directedness in life. The proactive and inhibitive aspects in

conscientiousness facets (McCrae & Costa, 1987) do not present a specific pattern of prediction in PWB dimensions.

Costa and McCrae (2008a) consider that the facets reflect a discrete trait that contributes above and beyond the five personality factors. The current results show that, within each personality factor, facets have distinctive impacts on different PWB dimensions. The lack of studies at this detailed level of analysis does not allow the comparison of these data. Nevertheless, these findings support Costa and McCrae (2008a) suggestion that facets can explain more than personality factors alone, since they contain valid specific variance (i.e. meaningful individual differences are unrelated to the common factors). Despite their inter-correlation within the same factor, facets predict with a relative degree of uniqueness each PWB dimension. Additionally, our results are in line with Schmutte and Ryff (1997) proposal that a facet level analysis may provide meaningful information about the relationships between personality and psychological well-being.

Some authors argue that when using facets as predictors, mathematically, three events can occur: all facets can be pertinent to the outcome variable; only some facets are related with the outcome variable; or facets that integrate the same global personality factor may have different predictions to the same outcome variable (Steel et al., 2008). In the present study, in neither of the regression models were there cases in which all facets predicted one of PWB dimensions. In contrast, in all regression models, there are facets that do not predict the criterion variable. Apparently, there are facets within the set that may be irrelevant, but careful analysis reveals that in most cases different facets predict different PWB dimensions. In fact, only few facets are predictors of all PWB dimensions: depression (N) and vulnerability (N) inversely predict all PWB dimensions, whereas positive emotions (E), competence (C), and self-discipline (C) positively predict all PWB dimensions. Moreover, some facets within the same personality factor predict the same PWB dimension in different direction. Anxiety (N) positively predicts purpose of life and personal growth, while other neuroticism facets inversely predict this dimension and, similarly, anger (N) positively predicts autonomy, and impulsiveness (N) positively predicts positive relations with others. Also activity (E) inversely predicts the positive relations with others, whereas other facets are predictors of PWB dimensions in positive directions. Order (C) inversely predicts self-acceptance, environmental mastery, personal growth and positive relations with others, whereas the remaining conscientiousness facets positively predict the PWB dimensions.

Three implications can be drawn from the present study. First, the unquestionable impact of the personality at narrow level in all PWB dimensions. Second, a comprehensive understanding of the relationship between personality and PWB should entail a detailed evaluation of personality at a facet level, since facets predict PWB dimensions with relative specificity, and thus allow us to understand distinctive and meaningful links between personality and PWB. Third, it is crucial that teachers' development focuses not only professional items, but also on personal aspects, since teachers' personality seems to be essential to their PWB. As Tickle

(1999) suggests, the identification and development of teachers' personal qualities, at the crossing point between "personhood and teacherhood", needs deep consideration.

### **Limitations and Future Research**

This study is cross-sectional and therefore we cannot address questions regarding developmental changes in either PWB or personality, and in the relationship between them.

The present sample contemplates only teachers, so the generalization of results to other populations is limited.

Our aim was only to test the factorial validity of neuroticism, extraversion and conscientiousness facets, however others studies should investigate their discriminant and convergent validity, as well as the psychometric characteristics of their items, giving a more comprehensive overview of validity of facets.

### **Conclusion**

CFAs performed at NEO PI-R facet-level, in which each facet is considered as one factor-model, point out to the existence of an acceptable structural validity of facets.

Neuroticism, extraversion and conscientiousness facets significantly and differently predict PWB dimensions. As authors of personality and PWB arenas argue, a better understanding of the intricate relations between personality and PWB is best achieved with analyses at a narrow level.



# Estudo VI

## Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses?

Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012).  
Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses?  
*Social Indicators Research*, 105, 447-460.



## **Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses?**

I. Albuquerque, M. P. Lima, M. Matos, & C. Figueiredo

### **Abstract**

The relation between personality and subjective well-being (SWB) remains involved in a considerable ambiguity and the numerous studies conducted have neglected an approach at a more detailed level of analysis. This study explores the idea that neuroticism, extraversion and conscientiousness facets predict differentially each SWB component. A battery of self-report questionnaires was used to assess personality and SWB in 398 teachers of primary and high schools. Findings of a cross-sectional study showed that neuroticism, extraversion and conscientiousness facets contributed to significantly explain the variance in positive affect, negative affect and life satisfaction. Moreover, these facets predicted differentially each of the three SWB components. At same time, this study corroborates two important premises: the specificity of facets as discrete traits and the independence of the three SWB components.

*Keywords:* personality, traits, subjective well-being



## **Introdução**

During the last decades, we have witnessed the intersection between personality and subjective well-being research fields. Subjective well-being has indeed been considered as the ideal arena to explore the personality coherence problematic (Pavot, Fujita, & Diener, 1995).

In a literature review concerning the importance of personality predictive value to various constructs, Ozer and Benet-Martinez (2006) highlighted that personality is a strong predictor of subjective well-being (SWB) while contextual factors only show moderate contributions. However, Lucas (2008), in a review concerning personality and SWB relations, concludes that it is still ambiguous whether each of the traits contributes with unique variance to the prediction of SWB.

## **Personality Traits**

Recently, Roberts (2009) suggested that traits still maintain their importance, since they define, even if partially, how people experience the world and understand its development. Therefore traits are critical for understanding crucial social outcome and key components of human nature.

The most consistent model of the personality study relating to traits level is the Five Factor Model (Costa & McCrae, 1994; Goldberg, 1990, 1993; McCrae & John, 1992; John & Srivastava, 1999) that describes five traits of stable personality characteristics that organize individual's differences in emotional and social life. McAdams (1995) argues that the Big Five appear as a broad and consensual description of the traits domain.

The Five Factor Model is defined as “a hierarchical organization of personality traits in terms of five basic dimensions: Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism, and Openness to Experience” (McCrae & John, 1992, p.175. Each five personality factor includes six facets that are supposed to measure a discrete trait and to contribute something above and beyond the five factors, since these facets contain valid specific variance (Costa & McCrae, 1992). McCrae and Costa (2008a, p. 285) consider “that an analysis that incorporates NEO-PI-R facets and their combinations can lead to detailed information that goes far beyond the five factors”. Several others authors have equally suggested that the prediction of numerous

variables could be improved by using facets instead of global Big Five dimensions (Ekehammar & Akrami, 2007; Paunonen & Ashton, 2001; Paunonen et al., 2003; Reynolds & Clark, 2001).

Studies have emphasized that this personality structure emerges in different cultures (McCrae & Costa, 1997), that there is a continuum in the medium level of the traits from adolescence to old age (McCrae et al., 1999) and that gender differences occur homogeneously in diverse cultures (Costa, Terracciano, & McCrae, 2001). These conclusions led McCrae and Costa (2003) to interpret personality traits as biological rooted dispositions that characterize the entire human species. Other authors (Hooker & McAdams, 2003; Little 1996, 2008; Little & Joseph, 2007; McAdams & Pals, 2006) concerned with the study of the structure, functioning and coherence of personality share this conception of personality traits as basic more or less stable dispositions that explain part of our singularity, with genetic and evolutionary roots, and which influence is founded on neurophysiologic mechanisms.

### **Subjective Well-Being**

In the past decades, SWB has emerged as one of the most prevalent concepts in happiness assessment, being perceived more as a general area of scientific interest rather than a single specific construct (Diener et al., 1999). SWB is a multidimensional entity that involves a cognitive component, concerning how we evaluate our life satisfaction, and an affective component, related to our positive or negative emotional reactions (Diener & Lucas, 1999). Therefore, an operational definition of SWB should be interpreted to mean experiencing a high level of positive affect, a low level of negative affect and a high degree of satisfaction with one life (Deci & Ryan, 2008; Diener, 2000; Diener et al. 2005). This threefold structure has been empirically confirmed by several studies that have shown some degree of empirical independence between them (Albuquerque et al., 2012f; Arthaud-Day et al., 2005; Lucas et al., 1996).

Since the 60's, there has been a growing development in the study of SWB, evolving from an initial interest in bottom-up factors (e.g. social demographical variables, external events, situations) to an emphasis on top-down factors (psychological processes) (Diener et al., 1999). More recently, some authors (Lyubomirsky, Schkade, & Sheldon, 2005; Sheldon & Lyubomirsky, 2004) argue that happiness is influenced by three principal factors: set point, circumstantial or contextual, and intentional activity factors. The set point is genetically determined and represents the happiness level experienced if the remaining two factors could be neutralized. The circumstances or contexts of life include the social demographic variables, but also the geographic and environmental variables, whereas intentional activity refers to the actions that people engage in their lives. A recent study on the etiology of SWB (Bartels & Boomsma, 2009, p. 613) suggests that "...although it can be assumed that each individual has its, probably genetically determined, setpoint of SWB (Lykken, 1999), influences of environmental factors unique to each individual are important".

## **The relation between traits and subjective well-being**

Since Costa and McCrae (1980) highlighted that happiness is associated with high levels of extraversion and low levels of neuroticism, the relation between traits and SWB has been persistently documented in various studies. Some researchers have suggested the existence of a set point in SWB that may only be disturbed for short periods of time (Lykken & Tellegen, 1996; Lyubomirski, Sheldon, & Schkade, 2005). According to these authors this relative stability in SWB levels reflects the influence of traits and seems to be confirmed in a recent study with twins (Weiss et al., 2008). Research has shown that all the Big Five domains are associated to “happiness” in different degrees (DeNeve & Cooper, 1998; Diener et al., 1999; Gutiérrez et al., 2005; Hayes & Joseph, 2003; Steel et al., 2008).

Furthermore, results suggest that extraversion and neuroticism are the traits more consistently correlated with SWB (Argyle, 1999; Cheng & Furnham, 2001; Diener & Lucas, 1999; Gutiérrez et al. 2005; McCrae & John, 1992; Vittersø & Nilsen, 2002). Nevertheless, conscientiousness has also exhibited replicable and moderately strong associations with SWB (Lucas, 2008) and can be seen as an additional personality dimension relevant to its understanding (Hayes & Joseph, 2003).

The two affective components of SWB (positive and negative affect) emerge persistently related to neuroticism and extraversion (Fujita, 1991; Gutiérrez et al., 2005; Lucas & Fujita, 2000; McCrae & John, 1992). These results suggest that extraversion and neuroticism may be conceived as primary links between personality and SWB.

Concerning the relation between traits and cognitive component (life satisfaction), results from a longitudinal study along 17 years period (Fujita & Diener, 2005) reveal that personality traits seem to be more stable than satisfaction with life, indicating that the latter is more vulnerable to the influence of external life events. Neuroticism and extraversion emerge as the strongest predictors of life satisfaction (Diener & Lucas, 1999; Schimmack, Diener, & Oishi, 2002), but also conscientiousness is an important predictor (DeNeve & Cooper, 1998; Hayes & Joseph, 2003).

In a meta-analysis study, DeNeve e Cooper (1998) concluded that personality, despite being a predictor of SWB, only explained 4% of the variance for all its indices. Nonetheless, Steel et al. (2008) argue that the relation between personality and SWB has been underestimated and results from a meta-analysis conducted by these authors showed that personality measured by the Big Five explains a larger percentage of variance in quality of life measures, pointing out to the key role traits play in SWB levels. Additionally, Steel et al. (2008) refer that understanding SWB implies an approach that allows the detailed comprehension of the way personality traits are related with SWB and that requires an approach at the facets level.

## **The present study**

Even though the association between life satisfaction and extraversion and neuroticism facets has already been investigated (Schimmack et al., 2004), it is relevant to broaden this study to other SWB dimensions and to conscientiousness facets. Therefore, we set out to explore the relations between personality and SWB, studying the predictive power of neuroticism, extraversion and conscientiousness facets on each SWB components. Our hypotheses are that there are differences in the way of these facets predict each SWB components and that these facets contribute to explain more variance than the broad-traits.

## **Method**

### **Participants**

The sample included in this study consisted of 398 teachers (287 woman and 111 men) of primary and high schools from Viseu district (Portugal), randomly selected by clusters corresponding to the schools they worked in. Mean age was 41.09 years ( $SD=7.71$ ). The majority of subjects were married, 75.6% ( $N=301$ ) and 78.95% graduated ( $N=314$ ). The average of years of teaching experience was 16.85 ( $SD=8.00$ ).

### **Procedure**

The first author of this study contacted the schools boards and obtained permission for data collection. With the collaboration of school staff, the author gave participants a battery of self-report questionnaires related to personality and well-being measures and socio-demographic and professional data, as well as script information about the research goals and filling instructions. In line with ethical requirements, it was emphasized that participants cooperation was voluntary and that answers were confidential and only used for the purpose of the study.

### **Measures**

#### **Personality traits**

Personality traits were measured with self-report version of NEO Personality Inventory – Revised (NEO PI-R), that was developed by Costa and McCrae (1992) and validated to Portuguese population by Lima (1997). The integral version includes a 240-item questionnaire that assesses Big Five personality domains (Neuroticism – N, Extraversion – E, Openness to Experience – O, Agreeableness – A, and Conscientiousness – C), as well as 6 more specific traits facets within each domain. Each facet was measured in a set of 8 items. Answers were given in Likert scale ranging from 0 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). Costa, McCrae and Dye (1991)

indicated an internal consistency measured by Cronbach's alpha of .92 for N, .89 for E and .90 for C and Lima (1997), with a Portuguese sample, found values in Cronbach's alpha of .85 for N, .86 for E and .80 for C. In this study, results of internal consistency for these three personality domains and their facets can be observed in Table 1.

### **Subjective well-being**

SWB was assessed by two self-report measures: Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).

#### **SWLS**

SWLS was designed by Diener et al., (1985) and appraises the cognitive component of SWB. The version used in the present study was validated to the Portuguese population by Simões (1992). The scale includes 5 items that evaluate our life satisfaction and the Portuguese version was measured on a rating scale from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). Diener and colleagues (1985) observed an internal consistency (measured by Cronbach's alpha) of .87, Simões (1992), in a Portuguese sample, found an alpha value of .77 in the same parameter.

#### **PANAS**

PANAS was developed by Watson et al. (1988) and integrates two subscales, Positive Affect (PA) and Negative Affect (NA) that assess the affective component of SWB and was measured on a rating scale from 1 (very slightly or not of all) to 5 (extremely). Watson et al. (1988) presented an internal consistency of .86 to .90 for PA and .84 to .87 for NA. Simões (1993), in a first validation to Portuguese population, found a Cronbach's alpha of .82 for PA and .85 for NA.

The Portuguese versions of SWLS (Simões, 1992) and PANAS (Simões, 1993) used in the present study were validated by Albuquerque et al. (2012a) who, using a confirmatory factorial analysis with this same sample, had evidence to accept a three factor model with 5 items in SWLS, 9 items in PA of PANAS and 9 items in NA of PANAS. These authors found a Cronbach's alpha of .84 for SWLS, .79 for PA and .86 for NA.

## **Results**

Concerning reliability analysis, measures in this study have Cronbach's alphas ranging from .79 (depression and order) to .55 (excitement seeking). Two facets, excitement seeking and dutifulness, were excluded from posterior analysis because their internal consistency indices were lower than the recommended cut point for psychological scales (.60) (Nunnally, 1978).

The means and standard deviations for neuroticism, extraversion and conscientiousness facets are presented in Table 1. We conducted independent *t*-tests to explore gender differences in the variables under consideration. Results show that women have statistically significant higher scores in anxiety, depression and vulnerability, as well as in order and self-discipline.

Table 1: Means (*M*), standard deviations (*SD*) for all subjects (*N* = 398) and *t*-test for gender differences.

	Total		Males		Females		<i>p</i>	Cronbach $\alpha$
	(n = 398)		(n = 111)		(n = 287)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
<b>Neuroticism</b>								.91
Anxiety	19.51	4.62	18.51	4.25	19.89	4.71	.007	.71
Anger	13.34	4.29	12.93	3.95	13.49	4.42	.218	.70
Depression	15.20	5.39	13.92	5.06	15.69	5.44	.003	.79
Self-consciousness	16.69	4.16	16.24	3.70	16.87	4.31	.173	.62
Impulsiveness	15.98	4.36	16.67	3.88	15.72	4.51	.051	.65
Vulnerability	12.90	4.56	11.91	4.23	13.28	4.63	.007	.76
<b>Extraversion</b>								.88
Warmth	22.44	4.9	22.08	3.52	22.57	3.81	.238	.68
Gregariousness	17.06	4.76	16.48	4.43	17.29	4.87	.127	.69
Assertiveness	14.65	4.08	14.97	3.99	14.52	4.12	.321	.62
Activity	17.86	3.62	17.38	3.81	18.04	3.95	.129	.60
Excitement seeking	16.46	4.06	17.63	3.91	16.00	4.03	.000	.55
Positive emotions	20.45	5.14	20.51	4.73	20.42	5.29	.873	.80
<b>Conscientiousness</b>								.90
Competence	21.78	3.18	22.00	3.39	21.69	3.09	.381	.61
Order	20.17	5.21	18.81	5.54	20.69	4.99	.001	.79
Dutifulness	24.25	3.30	23.75	3.55	24.30	3.19	.131	.57
Achievement striving	20.81	3.90	20.42	4.39	20.96	3.69	.255	.68
Self-discipline	20.08	4.24	19.19	4.39	20.42	4.14	.009	.72
Deliberation	18.76	4.16	18.46	3.77	18.87	4.30	.381	.70

When we compare the current facets' means with the mean values reported in the Portuguese NEO PI R validation (Lima, 1997), we find, in general, a similar pattern.

To explore the relationship between neuroticism, extraversion and conscientiousness facets and subjective well-being components, Pearson product-moment correlations were conducted (Table 2).

Results showed statistically significant correlations between the facets of each of the three personality domains and subjective well-being variables (positive affect, negative affect and life satisfaction), with the exception of the relation between impulsiveness and life satisfaction, and activity and achievement striving with negative affect.

Table 2: Correlations (2-tailed Pearson *r*) between neuroticism, extraversion and conscientiousness facets and SWB components

Variables	Positive Affect	Negative Affect	Life Satisfaction
<b>Neuroticism</b>	<b>-.41**</b>	<b>.66**</b>	<b>-.39**</b>
Anxiety	-.32**	.54**	-.30**
Anger	-.24**	.51**	-.24**
Depression	-.41**	.60**	-.43**
Self-consciousness	-.35**	.41**	-.29**
Impulsiveness	-.10	.27**	-.08
Vulnerability	-.42**	.57**	-.42**
<b>Extraversion</b>	<b>.45**</b>	<b>-.31**</b>	<b>.27**</b>
Warmth	.36**	-.23**	.17**
Gregariousness	.18**	-.17**	.11*
Assertiveness	.48**	-.28**	.24**
Activity	.42**	-.10	.18**
Positive emotions	.45**	-.36**	.34**
<b>Conscientiousness</b>	<b>.42**</b>	<b>-.31**</b>	<b>.28**</b>
Competence	.38**	-.35**	.29**
Order	.19**	-.12*	.09
Achievement striving	.46**	-.10	.25**
Self-discipline	.42**	-.32**	.26**
Deliberation	.17**	-.32**	.21**

Note. \*\*  $p < .010$ ; \*  $p < .050$

Despite these findings, all facets were maintained in the regression models to test the equation with the same predictors for the three constructs of SWB, because this option would enable us to better compare the results.

We conducted multiple regression analyses using neuroticism, extraversion and conscientiousness facets to predict positive affect, negative affect and life satisfaction (Table 3).

Regression analyses were conducted to explore the impact of personality (facets) on SWB. Before this procedure, multiple regression assumptions were assessed (including residuals normality, linearity, homoscedasticity and multicollinearity), and these showed no important constrains to the use of the current data for regression analysis. The results revealed that all facets (predictor variables) produce significant models in each SWB component.

Table 3: Multiple regression analysis using the facets of N, E and C to predict the tree components of SWB (standard method)

Predictors	<i>Positive Affect</i>					<i>Negative Affect</i>					<i>Life Satisfaction</i>				
	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	<i>β</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	<i>β</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	<i>β</i>	<i>p</i>
<i>Model 1</i>	.46	.21	17.190		.000	.66	.44	51.297		.000	.46	.21	17.122		.000
<b>Neuroticism</b>															
Anxiety				-.03	.652				.17	.002				.00	.964
Anger				.06	.297				.17	.001				.05	.374
Depression				-.16	.051				.27	.000				-.28	.000
Self-consciousness				-.14	.019				-.04	.427				-.03	.576
Impulsiveness				.06	.250				.06	.147				.07	.157
Vulnerability				-.26	.000				.18	.004				-.24	.001
<i>Model 1</i>	.56	.31	35.927		.000	.41	.17	15.453		.000	.35	.12	11.130		.000
<b>Extraversion</b>															
Warmth				.10	.052				-.05	.388				-.01	.835
Gregariousness				-.07	.141				-.01	.875				-.04	.418
Assertiveness				.28	.000				-.20	.001				.11	.075
Activity				.16	.002				.17	.003				.01	.890
Positive emotions				.21	.000				-.32	.000				.32	.000
<i>Model 1</i>	.52	.27	28.694		.000	.47	.22	21.826		.000	.35	.12	10.584		.000
<b>Conscientiousness</b>															
Competence				.14	.009				-.29	.000				.17	.005
Order				-.12	.023				.08	.134				-.12	.047
Achievement striving				.31	.000				.25	.000				.10	.118
Self-discipline				.26	.000				-.28	.000				.14	.042
Deliberation				-.07	.170				-.19	.000				.09	.105

In the first analyses, concerning neuroticism, the six facets of this global trait produce three significant models accounting for 21% of the variance in positive affect, 44% in negative affect and 21% in life satisfaction. Concerning adjusted  $R^2$  (that makes allowance for the degree of freedom for each model) (Hair et al., 2006), it's possible to see differences in the percentage of variance explained, however these differences are modest. Regarding the specific contribution of the neuroticism facets, we can see that vulnerability,

depression and self-consciousness are significant predictors of positive affect. Depression, vulnerability, anger and anxiety make a statistical significant contribution to the prediction of negative affect. The significant predictors for life satisfaction are depression and vulnerability.

In relation to extraversion facets, all three regression models have a significant impact on the prediction of SWB accounting for 31% of the explained variance in positive affect, 17% in negative affect and 12% in life satisfaction with a slight decrease in adjusted  $R^2$ . The regression coefficients analysis reveals a significant impact of assertiveness, positive emotions and activity facets as predictors of positive affect. In the prediction of negative affect the significant facets are positive emotions, assertiveness and activity. Positive emotions are the only facet with statistically significant positive impact on life satisfaction.

The five conscientiousness facets also produced three significant models, accounting for different amounts of variance explained in the three SWB components, as reported above. So, the conscientiousness facets contribute to explain 27% of variance in positive affect, 22% in negative affect and 12% in life satisfaction. The differences between  $R^2$  and adjusted  $R^2$  are small. In positive affect prediction, achievement striving, self-discipline, competence and order emerged as significant predictors. In the prediction of negative affect, the facets which have a significant impact are competence, self-discipline, achievement striving and deliberation. All show the particularity of having a negative impact in negative affect apart from achievement striving. The life satisfaction criterion has as statistically significant predictors three facets: competence, self-discipline and order.

In order to compare the impact of personality factors at a global level with the impact of the respective set of facets in SWB prediction, we conducted linear regression analyses using each global personality factor as predictors. All regression models were statistically significant. Neuroticism factor explained 17% of the variance in positive affect ( $R = .41$ ;  $R^2 = .17$ ;  $Adj. R^2 = .16$ ;  $F(1,396) = 77.986$ ;  $p < .001$ ), 42% of the variance in negative affect ( $R = .65$ ;  $R^2 = .42$ ;  $Adj. R^2 = .41$ ;  $F(1,396) = 281.565$ ;  $p < .001$ ), and 15% of life satisfaction variance ( $R = .39$ ;  $R^2 = .15$ ;  $Adj. R^2 = .15$ ;  $F(1,396) = 71.143$ ;  $p < .001$ ). Extraversion factor accounted for 25% of the variance in positive affect ( $R = .50$ ;  $R^2 = .25$ ;  $Adj. R^2 = .25$ ;  $F(1,396) = 131.281$ ;  $p < .001$ ), 10% of the variance in negative affect ( $R = .31$ ;  $R^2 = .10$ ;  $Adj. R^2 = .10$ ;  $F(1,396) = 42.811$ ;  $p < .001$ ), and 8% of the variance in life satisfaction ( $R = .27$ ;  $R^2 = .08$ ;  $Adj. R^2 = .07$ ;  $F(1,396) = 31.898$ ;  $p < .001$ ). Conscientiousness factor contributed to 18% ( $R = .42$ ;  $R^2 = .18$ ;  $Adj. R^2 = .17$ ;  $F(1,396) = 84.107$ ;  $p < .001$ ) of the variance explanation in positive affect, 10% of negative affect explained variance ( $R = .31$ ;  $R^2 = .10$ ;  $Adj. R^2 = .10$ ;  $F(1,396) = 42.709$ ;  $p < .001$ ), and 8% of the variance explained in life satisfaction ( $R = .28$ ;  $R^2 = .08$ ;  $Adj. R^2 = .07$ ;  $F(1,396) = 32.569$ ;  $p < .001$ ). In all cases, and comparing adjusted  $R^2$ s, the regression models using the set of facets as predictors explain more variance in SWB components, than the regression models using the respective global personality factors as independent variables.

## Discussion

Despite the existence of several studies about the relation between personality and subjective well-being, the knowledge concerning the specific influences of facets in subjective well-being or its components remains modest. The present study aimed at exploring the relations between neuroticism, extraversion and conscientiousness facets and each SWB components. Our hypothesis that there were differences in the way these facets predict each SWB components was confirmed. Additionally, neuroticism, extraversion and conscientiousness facets contribute to explain more variance than the corresponding traits at a global level, giving support to our second hypothesis.

The findings confirm that all sets of facets (neuroticism, extraversion, and conscientiousness) influence the three SWB components. However, there are considerable differences in the magnitude of the variance explained by each set. Neuroticism facets are those that better explained negative affect but also explained substantial and similar variance both in positive affect and life satisfaction. Extraversion facets explained especially the positive affect while conscientiousness facets explained positive and negative affect almost at same level. Life satisfaction is the SWB component whose variance is explained by either extraversion facets or conscientiousness at a lower level. Our results corroborated, at the facets level, findings of several researches that pointed neuroticism as the strongest predictor of negative affect, whereas extraversion predicts strongly positive affect (Argyle, 1999; Cheng & Furnham, 2001; Diener & Lucas, 1999; Fujita, 1991; Gutiérrez et al. 2005; McCrae & John, 1992; Vittersø & Nilsen, 2002). Concerning life satisfaction, several studies suggest that neuroticism and extraversion are also its strongest predictors (Diener & Lucas, 1999; Schimmack et al., 2002). The current findings partially corroborate this conclusion at a facets level, since conscientiousness facets predict life satisfaction almost the same level as extraversion facets. Finally, as some authors refer concerning to factor level (DeNeve & Cooper, 1998; Hayes & Joseph, 2003), conscientiousness at a facets level emerges as a considerable predictor of the three SWB components.

Facets are supposed to reflect a discrete trait and, according to Costa and McCrae (2008a), to contribute something above and beyond the five factors. Steel et al. (2008) pointed that, mathematically, in the relationship between personality facets and SWB, three events could occur that would affect the total variance accounted for at a global trait: only some variables are related to SWB; all variables are pertinent; or variables within same global trait may have correlations with inverse direction. The results of the present study support the first and the third event, but not the second.

Actually, the fact that in all regression models not all facets appear as significant predictors in SWB, could reveal that there are facets within the set that may be irrelevant and only be adding “error” in the equation. Nevertheless, these findings should be carefully interpreted since different facets predict distinct SWB components: anxiety (N), and anger (N) only predict negative affect, self-consciousness (N) only predicts positive affect, or deliberation (C) that just predicts negative affect. Only four facets predict all three SWB components: vulnerability (N), positive emotions (E) competence (C) and self-discipline (C). Furthermore, there are facets within de same personality domain, and despite the positive correlations between them,

predict the same SWB component in opposite direction: activity (E) predicts positively negative affect, order (C) predicts inversely positive affect and life satisfaction, and achievement striving predicts positively negative affect. An intriguing finding is the positive predictive impact of achievement striving on the prediction of positive affect and negative affect. Studies related to the influence of facets in each SWB components are scarce, nonetheless Schimmack et al. (2004) found that depression (N) and positive emotions (E) were the strongest and most consistent predictors of life satisfaction. Our results are consistent with these but, in our study, vulnerability (N) also emerges as a strong predictor of life satisfaction. Our data does not support the Vittersø and Nilsen (2002) findings that suggested neuroticism contributes with all its six facets and extraversion is weaker since it is mainly represented by its positive emotions facet.

These results concerning the predictive value of personality facets in SWB components support the idea formulated by Costa and McCrae (2008) that facets can explain more than factors since they contain valid specific variance, (i.e. meaningful individual differences are unrelated to the common factors).

In addition, regarding SWB components, our results reinforce the independence of positive affect, negative affect and life satisfaction found in other study concerning SWB structure (Albuquerque et al., 2012a; Arthaud-Day et al., 2005; Lucas et al., 1996). In fact, it is possible to observe a clear and distinctive pattern of correlations in each SWB component: neuroticism facets correlate positively to negative affect and inversely to positive affect and life satisfaction, whereas extraversion and conscientiousness facets are inversely correlated with negative affect and positively with positive affect and life satisfaction. Similarly, in general, facets showed specific predictive power depending on the SWB component used as dependent variable.

Additionally, the current study supports the idea that the variance explained by the set of facets is higher than the variance explained by the global factor at SWB components level. So, these results corroborated the findings of several studies that suggest facets improve the prediction of several variables (Ekehammar & Akrami, 2007; Paunonen & Ashton, 2001; Paunonen et al., 2003; Reynolds & Clark, 2001).

Two major implications can be drawn from the study of the relations between personality and subjective well-being. The first is that a comprehensive understanding of these relations requires a detailed evaluation at a facet level, since facets predict each SWB component with relative specificity. Effectively, if the three personality domains (neuroticism, extraversion and conscientiousness) are relevant for the explanation of each SWB component, their facets have indeed a specific and differentiated role in explaining their variance. The second is the need of a complete SWB assessment that includes all three components, because if the study of the personality impact focuses merely on one SWB component, it may lead to an incomplete and biased view of this relation. As authors stated, cognitive and affective components seem to be influenced by distinct factors (Schimmack, 2006) and differently by the same factors (Schimmack et al., 2002).

## **Limitations and future research**

One methodological limitation of our study concerns the specificity of the population studied composed only by teachers. Since the overrepresentation of certain groups limits the generalization to other populations (Brewer, 2000), additional studies should be developed using larger and heterogeneous samples.

The cross-sectional design of the study doesn't allow drawing conclusions about the interrelationship between the facets across time or establishing if there is a causal effect between predictor variables. Longitudinal studies can help to overcome this problem.

The present study merely explores the direct effects of facets on each SWB component. However, we know that traits, either factors or facets, are only one level of personality analysis and that an holistic understanding of the relations between personality and SWB should consider the personality as whole (Little 1996, 2008; McAdams, 1995, 1996; McAdams & Olson, 2010; McAdams & Pals, 2006; McCrae & Costa, 1996, 2008; Sheldon, 2004). Future research should explore the moderator and mediator influences of personality variables from other levels in the relation between traits and each SWB component. Lucas (2008) refers that personality is relevant, but it is important to know precisely what processes underlie these effects.

## **Conclusion**

The current study clarifies the relationships between personality and SWB and contributes to reduce the ambiguity in this realm. Results substantiate that the understanding of relations between personality and subjective well-being implies the need of analyses at a detailed level of personality and SWB, since that can help us understand how personality traits are related to each specific SWB component. Our findings suggest that facets, within the same personality domain, predict differentially each of the three SWB components and this corroborates, at same time, two important premises: the specificity of facets as discrete traits and the independence of the three SWB components. Additionally, this study supports the premise that facets explain more variance than personality factors.

## Sumário do capítulo

Este capítulo seis tentou contribuir para o estudo da relação entre personalidade e bem-estar, explorando as suas relações a um maior nível de detalhe. Assim, foram usadas as facetas que integram os factores de personalidade neuroticismo, extroversão e conscienciosidade como variáveis independentes para predizer cada uma das três componentes do bem-estar subjectivo e cada uma das seis dimensões do bem-estar psicológico.

Os resultados obtidos no primeiro sub-estudo do Estudo 5 evidenciam que, contrariamente, ao que é sugerido por alguns autores (Church & Burke, 1994; McCrae, Zonderman, Costa, Bond, & Paunonen, 1996), a análise factorial confirmatória é adequada ao estudo da estrutura da personalidade. Estes resultados acabam por reforçar os que foram obtidos quanto a este mesmo aspecto no Estudo 1. Adicionalmente, foi ainda confirmado que cada faceta dos factores atrás mencionados, possui validade factorial e características psicométricas aceitáveis.

Por outro lado, o segundo sub-estudo indicia que cada conjunto das facetas que integram o neuroticismo, a extroversão e a conscienciosidade, muito embora apresentem um padrão de correlações estáveis com cada dimensão do bem-estar psicológico, fazem sentir, individualmente, um impacto particular em termos de direcção e de magnitude, em cada uma das seis dimensões, autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com outros, aceitação de si e objectivos de vida.

Os resultados do Estudo 6 corroboram a premissa que alavancou estes dois estudos, evidenciando igualmente a pertinência do uso das facetas, traços de personalidade mais discretos, para estudar a relação entre a personalidade e o bem-estar. Cada um dos três conjuntos de facetas que integram o neuroticismo, a extroversão e a conscienciosidade influenciam cada uma das três componentes do bem-estar subjectivo, satisfação com a vida, afecto positivo e afecto negativo, explicando maior percentagem de variância do que cada factor ao nível global. As facetas do neuroticismo predizem negativamente a satisfação com a vida e o afecto positivo e, de forma mais substancial e positiva, o afecto negativo. Já as facetas da extroversão e da conscienciosidade fazem aumentar o afecto positivo e a satisfação com a vida e diminuir o afecto negativo. Adicionalmente, o estudo mostrou que dentro de cada conjunto de facetas, cada uma delas tem uma relação singular com cada componente do bem-estar subjectivo.



## **Capítulo 7**

**O impacto dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico**



# Capítulo 7

## O impacto dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico

Introdução ao capítulo

Estudo VII. The influence of personal projects factors on hedonic and eudaimonic well-being: Similarities or differences in the human flourishing?

Estudo VIII. Be happy or/and personal growth and development? Personal action features in the understanding of the linkages between subjective and psychological well-being

Sumário do capítulo



## Capítulo 7

### O impacto dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico

#### Introdução ao capítulo

Este capítulo tem dois propósitos. O primeiro é averiguar se os factores dos projectos pessoais e as dimensões/itens que os integram tem um efeito directo no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico. O segundo objectivo é contribuir para a clarificação de uma questão que se tem colocado à psicologia positiva e que se prende com o facto de os dois tipos de bem-estar, subjectivo e psicológico, serem considerados dois constructos singulares, independentes e com características próprias ou, serem antes duas formas de bem-estar relativamente idênticas e com processos subjacentes em comum, sendo então as diferenças entre os dois artefactos. Como tivemos ocasião de referir no ponto 2.3. do capítulo dois, ao longo do tempo, autores de uma e outra área esgrimiram argumentos no sentido de realçar a primazia de um tipo bem-estar sobre outro (Biswas-Diener et al., 2009; Deci & Ryan, 2008; Fave & Bassi, 2009; Kashdan et al., 2008; Keyes & Annas, 2009; Ryan & Huta, 2009; Waterman, 2008; Waterman, Schwartz, & Conti, 2008). No entanto, a conceptualização da relação entre os dois tipos de bem-estar, nos últimos cinco anos, tem conhecido progressos, com autores de um e outro campo a reconhecerem a imprescindibilidade dos dois, para uma apreciação e compreensão global do bem-estar humano (Delle Fave et al., 2011; Fowers et al. 2014; Henderson & Knigh, 2012; Herderson et al., 2013; Huta & Ryan, 2010).

Little (2011b) sugere que os projectos pessoais podem ser úteis para clarificar as diferenças e similitudes nas diferentes variedades de bem-estar. Por sua vez, o modelo de ecologia social (1999a, 2006, 2007, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b) estabelece também que os projectos pessoais influenciam directamente o bem-estar.

Nestes dois estudos do capítulo 7, adoptamos como variáveis independentes variáveis de personalidade ao nível da acção pessoal, os projectos pessoais (Little, 1983, 2007, 2010). Com efeito, seguindo os modelos de

personalidade mais holísticos propostos por McAdams (1995, 1996, 2009) e Little (1996, 2004, 2007, 2011b), introduzimos os projectos pessoais como forma de representar variáveis do estudo da personalidade ao nível dos construtos da acção pessoal. Deste modo, os Estudos 7 e 8 procuram investigar em que medida os factores dos projectos pessoais e as variáveis que emergem das matrizes de classificação dos projectos pessoais apresentam similitudes e diferenças na predição dos dois tipos de bem-estar. O Estudo 7 integra dois sub-estudos. O primeiro ocupa-se da influência do efeito dos factores cognitivos e dos factores afectivos dos projectos pessoais, progresso, partilha, eficácia, significado, afecto positivo e afecto negativo nos projectos pessoais, nas componentes do bem-estar subjectivo, satisfação com a vida, afecto positivo e afecto negativo, mediante a realização de uma *path analysis*. O propósito do segundo sub-estudo é avaliar, utilizando o mesmo procedimento estatístico, o impacto dos mesmos factores nas seis dimensões do bem-estar psicológico, autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com outros, objectivos de vida e aceitação de si. Antecipamos com este estudo poder avaliar a capacidade de os factores dos projectos pessoais em influenciar, directamente, as componentes do bem-estar subjectivo e as dimensões do bem-estar psicológico e, paralelamente, observar se há semelhanças e/ou diferenças nos factores dos projectos pessoais que predizem um e outro tipo de bem-estar.

O Estudo 8 pretende contribuir para o mesmo objectivo de explorar em que medida os projectos pessoais têm um impacto directo e diferenciado nos dois tipos de bem-estar ao nível global. No entanto, neste estudo, adoptamos, ao invés do anterior, as dimensões/itens cognitivas e afectivas de classificação dos projectos pessoais, das quais emergem os factores utilizados anteriormente no Estudo 7. Serão conduzidas primeiro conduzidas duas análises de regressão múltipla para observar a influência preditiva de cada uma dessas dimensões/itens no bem-estar subjectivo global e no bem-estar psicológico global e, posteriormente, duas regressões logísticas, para avaliar o modo como as dimensões específicas de classificação dos projectos pessoais (17 cognitivas e 10 afectivas) permitem distinguir indivíduos que apresentam elevado bem-estar subjectivo daqueles que possuem reduzido bem-estar subjectivo e indivíduos que apresentam elevado bem-estar psicológico dos que possuem reduzido bem-estar psicológico, apreciando em que medida essas dimensões são idênticas, ou não, aos dois tipos de bem-estar.

## **Estudo VII**

### **The influence of personal projects factors on hedonic and eudaimonic well-being: Similarities or differences in the human flourishing?**

Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013). *The influence of personal projects factors on hedonic and eudaimonic well-being: Similarities or differences in the human flourishing?* Manuscript submitted for publication.



# The influence of personal projects factors on hedonic and eudaimonic well-being: Similarities or differences in the human flourishing

I. Albuquerque, M. P. Lima, M. Matos, & C. Figueiredo

## Abstract

The linkages between personal projects, hedonic and eudaimonic well-being could help to clarify and refine the nuances that characterize each of these well-being varieties.

Two studies with a cross-sectional design were conducted in which we used a battery of self-report questionnaires to assess personal projects factors, as well as SWB components and PWB dimensions in a sample of 398 teachers.

Findings showed that efficacy, meaning, positive affect and negative affect (personal projects' components) predict the two well-being measures, while the factors community and progress did not. Moreover, the meaning factor showed some ambivalence in the prediction of SWB and PWB variables. Nevertheless, the results showed several specificities in the effect of personal projects' factors on the two kinds of well-being.

*Keywords:* personality; personal projects; meaning; efficacy; positive affect; negative affect; SWB; PWB



## Introduction

In the well-being realm, two major concepts have consolidated theoretical frameworks and generated a substantial amount of research: subjective well-being (SWB, Diener, 1984) and psychological well-being (PWB, Ryff, 1989). Usually, these two concepts are considered as integrating two different well-being philosophic traditions, the hedonic and eudaimonic well-being (Lent; 2004; Ryan & Deci, 2001). Theoretical and empirical arguments were advanced to the explanation about the nature and structure of the relationships between the hedonic and eudaimonic well-being and this issue remains unresolved (Biswas-Diener et al., 2009; Deci & Ryan, 2008; Delle Fave & Bassi, 2009; Kashdan et al., 2008; Keyes & Annas, 2009; Ryan & Huta, 2009; Waterman, 2008; Waterman et al., 2008).

Research has suggested that variables personality traits and domains are significantly related to SWB and, across time, literature reviews and meta-analysis have reported these findings (DeNeve & Cooper, 1998; Diener et al., 2003; Lucas, 2008; Lucas & Diener, 2008; Ozer & Bennet-Martínez, 2006; Steel et al., 2008). Also regarding PWB, despite less abundant, findings indicate the existence of a consistent relationship between these well-being constructs and personality traits and domains (Albuquerque, et al., 2012; Burns & Machin, 2010; Grant et al., 2009; Keyes et al., 2002; Shmutte & Ryff, 1997; Siegler & Brummett, 2000; Wood et al., 2009).

However, in the study of the person as a whole (McAdams, 1995, 1996), other personality variables may be important in the explanation of several outcomes, namely in SWB and PWB (Little, 2007, 2008; Sheldon, 2004, 2009). The social ecological model of human development (Little, 2007, 2008, 2011a) considers that personal projects, personality variables linked to volitional and intentional action, influence human flourishing, which includes the well-being. Recently, Little (2011b) claims that the study of the linkages between personal projects, hedonic and eudaimonic well-being could help clarifying and refining the nuances that characterize each one of these well-being varieties. Current study aims to explore his suggestion.

### **Thinking and feeling about our life pursuits: The personal projects components**

Personal projects are “extended sets of personality salient action in context” (Little, 2007, p. 25). Personal projects and other personal action constructs (PAC units; Little, 1989, 1996) such as current concerns (Klinger, 1977), personal strivings (Emmons 1988), and life tasks (Cantor & Kihlstrom, 1987) are personality units at goals level. Within the social ecological human development framework, Little (2007, 2008) considers that personal projects are influenced both by personal features, such as personality traits, and contextual features, such as environmental, historical, social and political circumstances. Moreover, personal projects features, namely content, cognitive and affective appraisals, have an impact on well-being. Personal projects can range from a molecular daily common routine action (e.g., “To wash my car.”) to more complex and core projects (e.g., “To defend the natural environment.”), that besides being more extended in time, also demand a set of other connected personal projects to help achieving them. So, we have projects that contribute synergistically to the attainment of other pursuits, fostering themselves mutually. But other personal projects may have a negative impact on our web of projects compromising their reciprocal development. Often, our pursuits may collide against the projects of other people and be frustrated in their realization. Therefore, personal projects can be either facilitated or obstructed by internal factors, such as self-regulatory and volitional competences, or ecological factors, such as ecological affordances and competencies (Little & Chambers, 2004).

Personal pursuits are categorized in comprehensive and distinct categories according to their content: interpersonal, academic, work, intrapersonal, leisure, health, maintenance (Little, 2007, 2011a). Individuals judge their own personal projects through several cognitive and affective dimensions which correspond to cognitive and affective components (Little & Gee, 2007a). A more recent theoretical framework (Little & Little, 2011a; Gee, 2007a) suggests that cognitive dimensions correspond to three factors, namely manageability, meaning and community, whereas the affective dimensions correspond to two factors, which are positive and negative affect. Manageability factor defines the degree of sense of efficacy that people have in their pursuits. Meaning refers to the extent to which an individual is involved in their pursuits and assigns value to them. Community is linked to social surrounding and defines how the project is seen as important by other people. Positive affect captures whether individuals feel positive emotions about their personal projects while negative affect assesses whether people feel negative emotions (Little & Chambers, 2000). In a recent principal components analysis (PCA, Albuquerque et al., 2012c), a structure similar to the one proposed by Little (Little and Gee, 2007, Little 2011a) emerged. So, cognitive dimensions correspond to efficacy, progress, meaning and community components, and affective dimensions correspond to positive and negative affect components.

One crucial premise of the social ecological theoretical framework is that human flourishing is associated with the sustainable pursuit of core projects (Little, 2000, 2007, 2008) and that those links are subtle and complex (Little, 2011a). Consequently, personal projects features influence well-being.

### **Positive life and positive emotions: The subjective well-being**

Since people react in a different way to the same circumstances, and evaluate their life conditions based on their idiosyncratic expectations, values and preceding experiences, there is a subjective element in their assessment about well-being and quality of their lives (Diener et al., 1999).

Subjective well-being (SWB) refers “the extent to which people think and feel that their life is going well” (Lucas & Diener, 2008, p. 796). SWB is a multidimensional construct that integrates both a cognitive component, related to the satisfaction with life (*life satisfaction* - LS), and an affective component, linked to our positive or negative emotional reactions (*positive affect* - PA and *negative affect* - NA (Diener & Lucas, 1999; Lucas & Diener 2008). These three components are theoretically distinct and, regardless of they are interrelated, are separable and predicted differently by personality traits (Albuquerque et al., 2012a; Albuquerque et al., 2012f;). SWB reveals the experience of a high level of positive affect and life satisfaction, a low level of negative affect (Deci & Ryan, 2008; Diener, Lucas, & Oishi, 2009). In spite of some criticism about the limitations of this construct, specifically the lack of theoretical underpinnings and the negligence of aspects of positive psychological development described in conceptions of life-span development (Ryff, 1989a, 1995), the field has grown continually since the sixties and knowing an exponential development in last thirty years. Several topics have been focused, namely the nature of SWB and their the sources of influence, their structure and measurement, the comparison of their levels across different countries, the study of their physiological mechanisms, the observation of the adaptation across time to events that influence it, the evaluation of their consequences to physical and mental health, and the development of strategies to promote it (Diener, 1984; Diener et al., 1999; Eid & Larsen, 2008; Kahneman et al., 1999).

### **Psychological well-being: development and self-realization of the individual**

Psychological well-being (PWB) is a construct focused on the evaluation of individuals about themselves and the quality of their lives (Ryff et al., 1999). PWB is rooted in *daimon* a concept of the Aristotelic philosophy linked to the attempt of to achieve the perfection and the excellence, providing meaning and direction to one' life (Ryff, 1989a; Ryff, 1995, Ryff & Singer, 2008).

Ryff sought out to give the theoretical consistency to the construct grounding it in several psychological perspectives such as basic life tendencies (Büller, 1935) the life-span development theory (Erikson, 1959, the executive process of personality (Neugarten, 1973), the maturity (Allport, 1961), the self-actualization (Maslow, 1968), the individuation (Jung, 1933), the full functioning person (Rogers, 1961), and the positive mental health (Jahoda, 1958). Integrating all of these perspectives in a coherent approach was Ryff's main challenge (Keyes et al., 2002; Ryff & Singer, 2005, 2006, 2008). So, PWB is conceptualized as multidimensional construct related to positive psychological functioning in adulthood and in elderly people that comprises six dimensions which involves the wellness (Ryff et al., 1999). These six dimensions, based in the theoretical perspectives previously listed, includes a sense of continued growth and development

(*personal growth* - PG); the engagement and the involvement in quality relations with others (*positive relations with others* - PRO); the view that life is purposeful and meaningful (*purpose in life* - PL); a sense of self-determination (*autonomy* - AUT); the capacity to manage effectively one's surrounding (*environmental mastery* --EM); and the positive evaluations of one's self and one's life (self-acceptance - SA; Keyes et al., 2002; Ryff, 1989a; Ryff et al., 1999; Schmutte & Ryff, 1997). Each dimension articulates different challenges for individuals that they strive to function positively, which correspond to six scales that assess individuals' appraisals of themselves and their lives.

Research in the PWB context has shown important findings related to factorial validation, psychological correlates and cross-time dynamics, assessment of socio-demographical correlates, biological correlates, and intervention efforts to promote positive functioning (Ryff & Singer, 2006, 2008).

### **Personal projects features: Implications to subjective and psychological well-being**

The relationship between personal projects and hedonic well-being is substantially investigated. Conversely, the relationships between personal projects and eudaimonic well-being have been scarcely explored.

Wiese (2007) reviewed several studies which showed the positive effects of successful goals pursuit in different facets of well-being. Albuquerque (2006), in hierarchical multiple regression analysis, found results that suggest that personal projects features, such as projects load, progress, negative affect to projects (inversely) and meaning (inversely), have a single influence on teachers' global SWB, when the other variables are age, academic degree and professional situation. Efficacy component has shown to be related with SWB in several studies (Christiansen et al., 1999; McGregor & Little, 1998; Salmela-Aro & Nurmi, 1996). On the other hand, meaning component emerged inversely associated with life satisfaction but not with the SWB components PA and NA (Pychyl & Little, 1998; Wallenus, 1999). Concerning the meaning component, Little (2011b) refers that relations between meaning and well-being are a paradox, since meaning has the higher means' scores but the lowest degree of linkage with the measures of well-being. However, if meaningful personal goals are allied to effective goals, they positively influence the well-being (Sheldon & Kasser, 1998). Meaning projects have a distinctive relationship with hedonic or with meaning life and purpose life measures which are linked to eudaimonic aspects of well-being (McGregor & Little, 1998). So, if our projects have high meaning to us, but we are not capable of accomplishing them, these projects are a source of frustration and negatively influence our well-being. Community or support of personal projects do not seem to influence SWB (Albuquerque, 2006; Little 2011b). The affective components of personal projects, such as positive and negative affect toward personal projects, were found to have an impact on global SWB (Albuquerque, 2006).

## **Aims**

Two studies were conducted to investigate the influence of personal projects' cognitive and affective components on SWB and PWB measures. Specifically, using path analysis, we seek out to: i) explore the predictive influence of personal projects' cognitive and affective components on life satisfaction, global positive affect and global negative affect; ii) explore the impact of personal projects' components on autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life and self-acceptance; examine the points of divergence and convergence in the relationships stated above.

We anticipate that efficacy, progress, community and positive affect would positively impact on SWB and PWB measures, while negative affect would inversely predict these dimensions. Regarding meaning component, we expect that it may show both positive and negative impact according to the different SWB and PWB dimensions, since meaning has revealed some ambiguity in the way it influences well-being measures (Little, 2011b). Additionally, we expect that hedonic personal projects factors would show a major impact on global negative and positive affect (SWB), on self-acceptance and on positive relations with others, while efficacy and progress would reveal a major impact on life satisfaction, on environmental mastery, personal growth and on autonomy. Besides, we hypothesize that meaning would especially influence personal purpose in life. Concerning the community factor, we suppose that it would have a superior influence on positive relations with others.

## **Method**

### **Participants and procedure**

Three hundred ninety-eight teachers (287 woman and 111 men) of primary and high schools from Viseu district (Portugal) integrated current study. They were randomly selected by clusters corresponding to the schools they worked in. Mean age was 41.09 years ( $SD = 7.71$ ). 75.6% ( $n = 301$ ) were married and 78.95% graduated ( $n = 314$ ). The average of years of teaching experience was 16.85 ( $SD = 8.00$ ).

Subsequently schools' boards give permission for data collection, and with their collaboration, we gave to information about the research goals and filling instructions, as well a battery of self-report questionnaires related to personality and well-being measures and socio-demographic and professional data. Following ethical procedures, we emphasized that participants cooperation was voluntary and that answers were confidential and only used for the purpose of the present study.

## Measures

*Personal projects:* Personal projects were assessed through an adapted Personal Projects Analysis (PPA, Little, 1983; Portuguese version by Lima, 2002). This study only used the first and second PPA modules. In the personal project elicitation module, the respondents were encouraged to generate their planned or ongoing projects. In the second module, participants selected seven projects that best defined who they are as person. Then the selected personal projects were appraised in several cognitive dimensions (e.g., importance, difficulty, visibility, control, responsibility,...) as well as in several affective dimensions (e.g., sadness, enthusiasm, fear/scare, love, hopefulness,...). Each dimension was evaluated by one item. Answers were given in a rating scale ranging from 0 (nothing) to 10 (very much), with a medium score of 5 (more or less). From a principal component analysis (PCA; Albuquerque et al., 2012b) emerged four cognitive components: efficacy, meaning, progress and community; and two affective components: positive and negative affect. Cronbach's alpha are presented in Table 1.

*Subjective Well-Being:* SWB was assessed by two self-report measures: Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).

SWLS was conceived to assess the cognitive component of SWB (Diener et al., 1985; Portuguese validation by Simões, 1992). The scale used in current study includes 5 items that evaluate our life satisfaction rated on a Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree).

PANAS integrates two subscales, Positive Affect (PA) and Negative Affect (NA), which assess the affective component of SWB (Watson et al., 1988; Portuguese validation by Simões, 1993). Answers were given in a rating scale ranging from 1 (very slightly or not of all) to 5 (extremely)

In confirmatory factorial analysis that tested SWB structure (Albuquerque et al., 2012a), emerged a three component model with 5 items in SWLS, 9 items in PA of PANAS and 9 items in NA of PANAS. Table 1 shows the Cronbach's alpha of SWB measures.

*Psychological well-being:* PWB was measured by the Psychological Well-Being Scales (PWBS) (Ryff, 1989; Ryff & Essex, 1992; Portuguese version: Novo et al., 1997; shortened Portuguese version, Albuquerque et al., 2012d). The self-report questionnaires used in the present study integrate 24 items that evaluate six dimensions of PWB (4 for each dimension): self-acceptance (SA), positive relationships with others (PRO), environmental mastery (EM) autonomy (AUT) purpose in life (PL) personal growth (PG). We used only EM, PL and PRO scales. A Likert scale ranging from 1 (completely disagree) to 6 (completely agree) was used in answers. A confirmatory factor analysis that tested PWB structure (Albuquerque et al., 2012d) supported the factorial validity and the psychometric quality of the 24-item version of the PWB Scales. Cronbach's alpha of PWB measures are presented in Table 1.

## Results

### Statistical Analyses

Multiple linear regression analysis (MLRA) provides the assessment of the relationships between several dependent variables (VDs) and several independent variables (IVs) (Tabachnick & Fidell, 2007).

A MLRA was performed using SPSS (v. IBM SPSS Statistics 20) and AMOS (v. IBM SPSS AMOS 20) to evaluate the impact of personal projects components on the three SWB components and on the six PWB components. The significance of regression coefficients was assessed after the estimation of parameters by maximum likelihood method (ML). The presence of outliers was detected by squared Mahalanobis distance statistic ( $D^2$ ) and variables' normality was assessed by uni and multivariate asymmetry coefficients skewness ( $Sk$ ) and kurtosis ( $Ku$ ). Multicollinearity was evaluated by Variance Inflation Factor (VIF) with SPSS. We consider statistically significant effects with  $p < .05$ . We do not have missing data.

### Descriptive statistics

Means and standard deviations and Cronbach' alphas are presented in Table 1. Cronbach's alphas ranged from acceptable (.66 for autonomy) to very good values (.93 for negative affect toward personal projects; DeVellis, 2003).

Table 1. Means ( $M$ ), standard deviations ( $SD$ ) and Cronbach' alpha for predictors and outcome variables ( $N = 398$ )

	$M$	$SD$	Cronbach' $\alpha$
Efficacy PP	36.86	6.08	.84
Meaning PP	<b>31.73</b>	<b>4.59</b>	<b>.79</b>
Progress PP	15.31	4.23	.77
Community PP	18.72	4.96	.82
Positive Affect PP	36.13	7.26	.93
Negative Affect PP	14.93	8.95	.91
Life Satisfaction (SWB)	17.08	4.41	.84
Global Positive Affect (SWB)	32.24	4.18	.79
Global Negative Affect (SWB)	19.87	6.26	.86
Autonomy (PWB)	18.78	2.84	.66
Environmental Mastery (PWB)	18.08	3.18	.72
Personal Growth (PWB)	20.23	2.78	.78
Positive Relations with Others (PWB)	17.52	4.58	.80
Purpose in Life (PWB)	19.15	3.07	.74
Self-Acceptance (PWB)	18.20	3.84	.81

Note: PP = personal projects;  $SD$  = standard deviations

Pearson product moment correlations between the predictor and outcome variables were conducted (Table 2). Concerning the associations between personal projects dimensions and SWB measures, results showed that all significant correlations between negative affect toward personal projects (PP) with the other variables were inverse, whereas the other remaining significant correlations were positive.

Table 2. Correlations between variables predictors and outcome variables (N = 398)

	LS	PA	NA	AUT	EM	PG	PRO	PL	SA
Efficacy	.24**	.31**	-.30**	.22**	.30**	.29**	.21**	.32**	.34**
Meaning	.01	.30**	-.06	.15**	.15**	.24**	.03	.24**	.05
Progress	.24**	.23**	-.20**	.16**	.27**	.25**	.15**	.30**	.30**
Community	.11*	.15**	-.06	.01	.13**	.15**	.08	.16**	.10
Positive Affect PP	.18**	.28**	-.16**	.15**	.26**	.21**	.08	.32**	.24**
Negative Affect PP	-.32**	-.23**	.42**	-.19**	-.41**	-.31**	-.30**	-.31**	-.45**

Note. \*\*  $p < .010$  \*  $p < .050$

Moreover, results showed that projects' meaning was not significantly correlated to life satisfaction and global negative affect (SWB). Also personal projects' community emerges uncorrelated at a significant level to global negative affect. The correlations between personal projects components and the PWB dimensions are positive, with the exception of the associations between negative affect toward personal projects and PWM dimensions. Also, some PWB dimensions were not significantly correlated personal projects' components, such as the associations of positive relations with others with meaning, community and positive affect, as well as the associations of self-acceptance with meaning and community.

## Study 1

The first study aims to evaluate the impact of personal projects components on the three SWB components. The hypothesized model was tested through a fully saturated model (i.e., zero degrees of freedom), including 45 parameters. Since fully saturated models always produce a perfect fit to the data, model fit indices were neither examined nor reported. This first model explained 16% of life satisfaction, 16% of global positive affect and 31% of global negative affect variances. Multivariate outliers were screened using Mahalanobis squared distance ( $D^2$ ) method and we detected 6 outliers that were removed. Uni and multivariate normality was assessed by skewness and kurtosis coefficients and there was no severe violation of normal distribution ( $|Sk| < 3$  and  $|Ku| < 8-10$ ; Kline, 2011). No variable showed VIF values indicators of multicollinearity in SPSS statistics. Several paths revealed were not significant: meaning-NA ( $b_{\text{meaning,NA}} = .06$ ;  $SE_b = .10$ ;  $Z = .61$ ;  $p = .543$ ;  $\beta = .04$ ); progress-LS ( $b_{\text{progress,LS}} = .06$ ;  $SE_b = .07$ ;  $Z = .92$ ;  $p = .356$ ;  $\beta = .06$ ); progress-PA ( $b_{\text{progress,PA}} = -.01$ ;  $SE_b = .06$ ;  $Z = -.01$ ;  $p = .993$ ;  $\beta = .00$ ); progress-NA ( $b_{\text{progress,NA}} = -.04$ ;  $SE_b = .09$ ;  $Z = -.47$ ;  $p = .640$ ;

$\beta = -.03$ ); community-SWLS ( $b_{\text{community.SWLS}} = .07$ ;  $SE_b = .05$ ;  $Z = 1.45$ ;  $p = .148$ ;  $\beta = .08$ ); community-PA ( $b_{\text{community.PA}} = .01$ ;  $SE_b = .05$ ;  $Z = .07$ ;  $p = .944$ ;  $\beta = .00$ ); community-NA ( $b_{\text{community.NA}} = -.04$ ;  $SE_b = .07$ ;  $Z = -.62$ ;  $p = .539$ ;  $\beta = -.03$ ); PAPP-PA ( $b_{\text{PAPP.NA}} = .01$ ;  $SE_b = .04$ ;  $Z = .04$ ;  $p = .967$ ;  $\beta = .00$ ); PAPP-NA ( $b_{\text{PAPP.NA}} = -.01$ ;  $SE_b = .06$ ;  $Z = -.15$ ;  $p = .881$ ;  $\beta = -.01$ ).

Therefore, progress and community components were removed, since they did not have a significant influence on any SWB measures. Then, we excluded the non significant paths and recalculated the model (Figure 1). In the assessment of the adjusted model, a chi-square test of 4,415 [ $\chi^2_{(9)}$ ;  $p = .882$ ] was found. Other recommended goodness-of-fit indices were selected to evaluate the model fit (Kline, 2011). The analysis of these indices indicated a good model fit (CMIN/DF = .49; CFI = 1.00; TLI = 1.02; NFI = 1.00; GFI = 1.00; RMSEA = .00).

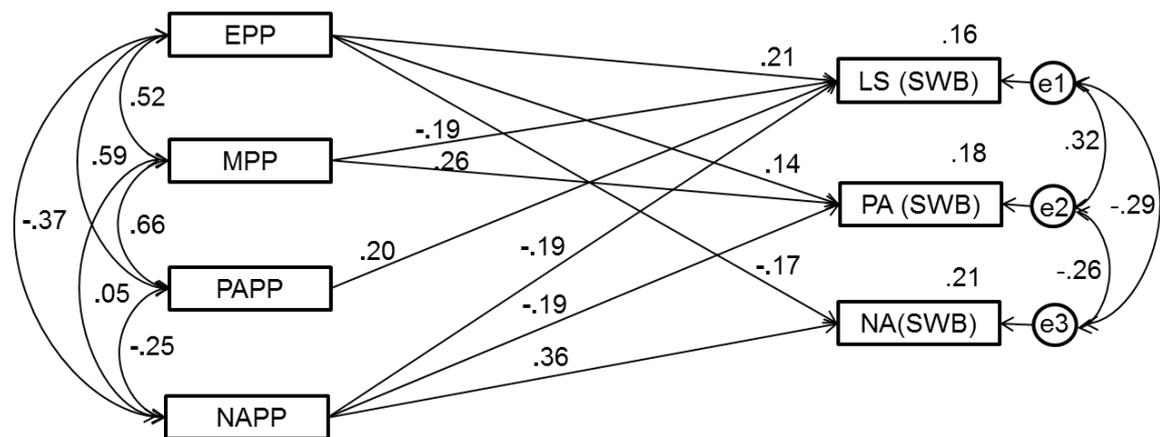


Figure 1. Final model of MLRA to predict the influence of personal projects components on SWB components ( $n = 392$ ).

Key: EPP = personal projects' efficacy; MPP = personal projects' meaning; PAPP = personal projects' positive affect; NAPP = personal projects' negative affect SWB = subjective well-being; LS (SWB) = life satisfaction SWB measure; PA (SWB) = positive affect SWB measure; NA (SWB) = negative affect SWB measure

All the paths were statistically significant and this model explained 16% of life satisfaction, 18% of positive affect and 21% of negative affect. Figure 1 presents standardized estimates of regression coefficients and  $R^2$  of dependent variables.

Concerning life satisfaction, increased efficacy ( $\beta = .21$ ;  $p = .001$ ) and positive affect toward personal projects ( $\beta = .20$ ;  $p = .010$ ) improve this SWB component, while augmented meaning ( $\beta = -.19$ ;  $p = .010$ ) and increased of negative affect toward personal projects ( $\beta = -.19$ ;  $p = .001$ ) inversely influence life satisfaction. Global positive affect (SWB) is augmented by heightened personal projects' efficacy ( $\beta = .14$ ;  $p = .050$ ) and meaning

( $\beta = .26$ ;  $p = .001$ ) and diminished by the increased negative affect toward personal projects ( $\beta = -.19$ ;  $p = .001$ ). In regard to global negative affect (SWB), higher levels of personal projects' efficacy ( $\beta = -.17$ ;  $p = .001$ ) reduce the global negative affect, whereas an increased negative affect toward personal projects ( $\beta = .37$ ;  $p = .001$ ) improves the global negative affect.

## Study 2

In this study, the purpose is to appraisal the impact of personal projects components on the six PWB dimensions. The hypothesized model was tested by means of a fully saturated model (i.e., zero degrees of freedom), considering the estimation of 78 parameters. Fully saturated models always produce a perfect fit to the data, then model fit indices were neither scanned nor described. This first model explained 8% of autonomy, 22% of environmental mastery, 18% of personal growth, 11% of positive relations with others, 19% of purpose in life and 27% of self-acceptance variances. Multivariate outliers were screened using Mahalanobis squared distance ( $D^2$ ) method and 8 outliers were detected and removed. Uni and multivariate normality was assessed by skewness and kurtosis coefficients and there was no severe violation of normal distribution ( $|Sk| < 3$  and  $|Ku| < 8-10$ ; Kline, 2011). No variable showed VIF values indicative of multicollinearity. All paths from progress PP and community PP to the six PWB dimensions were not statistically significant, so these two personal projects' components were removed. Besides, other paths were not significant: efficacy-PRO ( $b_{\text{efficacy.PRO}} = .10$ ;  $SE_b = .06$ ;  $Z = 1.68$ ;  $p = .093$ ;  $\beta = .12$ ); efficacy-PG ( $b_{\text{efficacy.PG}} = .08$ ;  $SE_b = .03$ ;  $Z = 1.70$ ;  $p = .088$ ;  $\beta = .12$ ); efficacy-EM ( $b_{\text{efficacy.EM}} = .06$ ;  $SE_b = .04$ ;  $Z = 1.71$ ;  $p = .087$ ;  $\beta = .11$ ); meaning-AUT ( $b_{\text{meaning.AUT}} = .09$ ;  $SE_b = .05$ ;  $Z = 1.86$ ;  $p = .063$ ;  $\beta = .14$ ); meaning-DM ( $b_{\text{meaning.DM}} = .02$ ;  $SE_b = .05$ ;  $Z = .356$ ;  $p = .722$ ;  $\beta = .03$ ); meaning-PRO ( $b_{\text{meaning.PRO}} = -.05$ ;  $SE_b = .08$ ;  $Z = -.65$ ;  $p = .514$ ;  $\beta = -.05$ ); meaning-PL ( $b_{\text{meaning.PL}} = .05$ ;  $SE_b = .05$ ;  $Z = 1.10$ ;  $p = .273$ ;  $\beta = .08$ ); positive affect-AUT ( $b_{\text{meaning.AUT}} = -.02$ ;  $SE_b = .03$ ;  $Z = -.82$ ;  $p = .412$ ;  $\beta = -.06$ ); positive affect-EM ( $b_{\text{meaning.EM}} = .02$ ;  $SE_b = .03$ ;  $Z = -1.66$ ;  $p = .096$ ;  $\beta = .11$ ); positive affect-PG ( $b_{\text{meaning.PG}} = -.02$ ;  $SE_b = .03$ ;  $Z = -.86$ ;  $p = .389$ ;  $\beta = -.06$ ); positive affect-PRO ( $b_{\text{meaning.PRO}} = -.03$ ;  $SE_b = .05$ ;  $Z = -.62$ ;  $p = .534$ ;  $\beta = -.05$ ).

So, these non significant paths were excluded and the model was recalculated (Figure 2). In the assessment of the adjusted model, a chi-square test of 48,360 [ $\chi^2(23)$ ;  $p = .002$ ] was found. Well-known and recommended goodness of fit indices were selected to assess the model fit (Kline, 2011). The analysis of these indices indicated a good model fit (CMIN/DF = 2.10; CFI = .99; TLI = .96; NFI = .98; GFI = .98; RMSEA = .05).

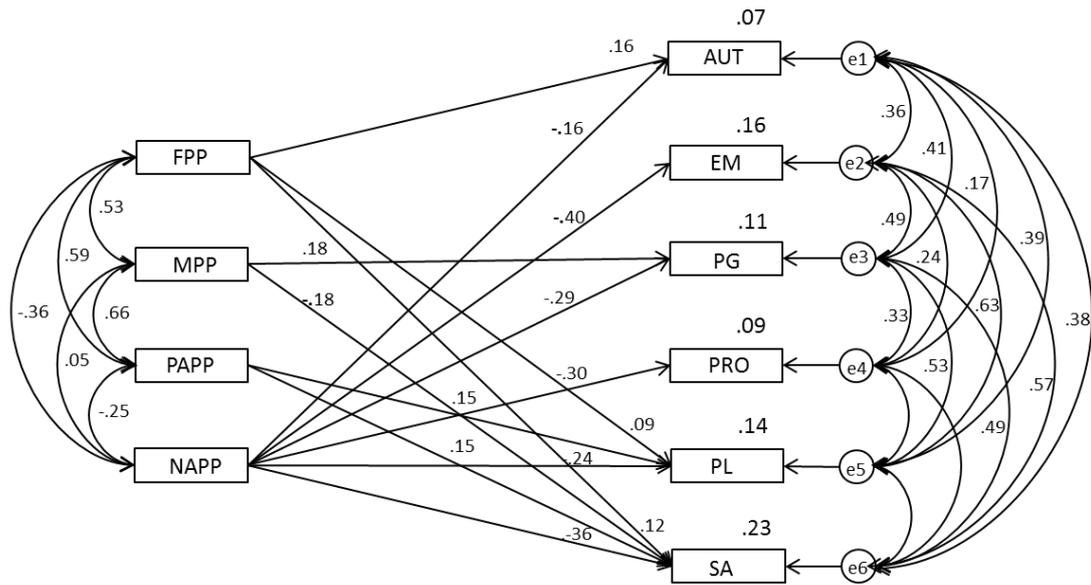


Figure 2. Final model of MLRA to predict the influence of personal projects components on PWB components ( $n = 390$ ).

Key: EPP = personal projects' efficacy; MPP = personal projects' meaning; PAPP = personal projects' positive affect; NAPP= personal projects' negative affect; AUT = autonomy; EM = environmental mastery; PG = personal growth; PRO = positive relations with others; PL = purpose in life; SA = self-acceptance.

After the recalculation, all the paths were statistically significant and the model explained 7% of autonomy, 16% of environmental mastery, 11% of personal growth, 10% of positive relations with others, 19% of purpose in life and 23% of self-acceptance variances. Figure 2 shows the standardized estimates of regression coefficients and  $R^2$  of dependent variables.

Concerning the autonomy dimension, increased efficacy ( $\beta = .16$ ;  $p < .001$ ) improved this PWB dimension, while augmented negative affect toward personal projects ( $\beta = -.16$ ;  $p = .003$ ) inversely influenced autonomy. Environmental mastery was diminished by heightened negative affect toward personal projects ( $\beta = -.40$ ;  $p < .001$ ). In regard to personal growth, higher levels of personal projects' meaning ( $\beta = .18$ ;  $p < .001$ ) increased this PWB dimension, whereas an increased negative affect toward personal projects ( $\beta = -.30$ ;  $p < .001$ ) reduced personal growth. Positive relations with others was inversely influenced by an augmented negative affect toward personal projects ( $\beta = -.30$ ;  $p < .001$ ). Regarding purpose in life, this PWB dimension was positively influenced by an increased efficacy ( $\beta = .09$ ;  $p = .037$ ) and an improved positive affect toward personal projects ( $\beta = .15$ ;  $p < .001$ ), while an augmented negative affect toward personal projects reduced the purpose in life ( $\beta = -.24$ ;  $p < .001$ ). The self-acceptance, was improved by a heightened efficacy, however an increased meaning ( $\beta = -.18$ ;  $p < .001$ ) and an augmented negative affect toward personal projects ( $\beta = -.36$ ;  $p < .001$ ) diminished this PWB dimension.

## Discussion

Although the social ecological framework of human development highlights that personal projects features influence well-being (Little, 2007, 2008, 2011a, 2011b), the research in personal projects field has privileged the study of the relationship between personal projects and hedonic well-being. The research about the impact of personal projects on PWB is residual. However, recently Little (2011b) refers that personal projects may have an important role in the expansion of the knowledge about the similarities and differences between eudaimonic and hedonic well-being. So, the current study sought out to explore the impact of personal projects factors on the three SWB components and on the six PWB dimensions. Results suggest that personal projects' efficacy, meaning, positive affect and negative affect differentially influence the several SWB components and PWB dimensions. However, personal projects' progress and community failed in the prediction of SWB components and PWB dimensions.

### The impact of personal projects factors on SWB components

Concerning SWB, MLRA showed that when personal projects' components are considered simultaneously, not all predict SWB measures, since several paths were not statistically significant. While efficacy, meaning, negative and positive affect about our personal projects predict one or more SWB measures, two personal projects components, progress and community, do not predict any SWB dimension. However, personal projects components explained a non-negligible part of life satisfaction, global positive affect, and global negative affect.

Regarding cognitive components, similarly to other studies (Christiansen et al., 1999, McGregor & Little, 1998), the sense of efficacy about personal projects influences the three SWB components and meaning predicts life satisfaction and positive affect. As hypothesized, if people think that they are effective in their pursuits this positively influences, at different levels, life satisfaction and positive affect and diminishes the negative affect. Sheldon and Kasser (1998) consider that goals' efficacy in terms progress is not enough to predict the well-being and authors refer that there are self-determined goals that have impact on well-being. Our findings seem to corroborate this view. In a PCA (Albuquerque et al., 2012c), manageability emerged distributed by two distinct components: efficacy and progress. Individuals that believe to have control, competence and autonomy about their projects, that think the projects are under their responsibility, that they have positive outcomes (efficacy component), are those with a higher degree of life satisfaction and global positive affect and a lower negative affect. However, and contrarily to our hypotheses, the stage of personal projects, the time adequacy for their development and the sense that projects are rolling (progress component) do not predict any SWB measures.

Previous research has shown that meaning of projects does not predict global SWB (Christiansen et al., 1999) or that it negatively influences this construct (Albuquerque, 2006). Little (2011b) refers that projects'

meaning only predicts well-being if, concomitantly, projects are manageable. In addition, authors consider that meaning projects do not predict hedonic measures of well-being. In the present study, the meaning component shows one specificity since it positively predicts global positive affect and inversely life satisfaction. This discrepancy may show that this theoretical assumption is not true for all facets of SWB and calls attention to a particular nuance of this component. Moreover, when projects are in accordance with our values and our identity and they are important and a challenge to us (meaning component), they may positively influence the level of global positive emotionality and do not seem to influence global negative affect. These findings appear to give one other subtlety to the “predictive paradox of meaningful project pursuit” (Little, 2011b), since there is a specificity in the prediction of the three SWB measures.

Community does not seem to have a predictive influence on SWB measures. This finding is in line with preceding research (Albuquerque, 2006; Christiansen et al., 1999). Nonetheless, Little (2011b) refers that community dimensions are more effective in well-being prediction if the projects are core projects. In this study we did not distinguish core projects from daily routine projects, since we merely asked subjects to select projects that gave important information for the understanding of themselves and their lives and this is not enough to consider their selected pursuits were core projects.

Concerning affective components of personal projects, when individuals feel negative emotions about their projects, this inversely influences life satisfaction and positive affect, showing that they are less satisfied and experience less positive affect about their lives. Contrarily, negative affect about our personal projects increases global negative affect. Interestingly, but also unexpectedly, positive affect to our projects only predicts life satisfaction. So, to feel positive emotions to our pursuits does not imply that we feel a global positive affect, showing the independence of these two types of positive affect. Also global negative affect is not inversely influenced by positive affect to personal projects showing that the three SWB measures are distinctly predicted by this component. These findings about the distinct influence of the two types of affectivity toward personal projects on SWB components seem to reinforce the bivariate approach concerning to relationship between the two affects, which argues the independence of these two types of affect (Tellegen et al., 1999; Watson et al., 1988). Despite progress and community components do not predict SWB measures, there is a relative specificity in the way the remaining components predict life satisfaction, global positive affect and global negative affect. This seems to indicate that personal projects components have predictive validity. Furthermore, the findings reinforce the assumption that, despite they are related, SWB components are relatively independent (Albuquerque et al., 2012a).

### **The impact of personal projects factors on PWB dimensions**

Regarding PWB dimensions, MLRA showed that, when personal projects components are considered together, not all predict PWB dimensions since several paths were not statistically significant. Personal projects' progress and community do not predict any PWB dimensions. However, efficacy, meaning,

negative and positive affect about our personal pursuits predict one or more PWB dimensions. Furthermore, personal projects components substantially explained environmental mastery, purpose in life and self-acceptance, and, at a lower level, the personal growth, the positive relations with others and the autonomy.

The sense of efficacy in our pursuits influences the PWB dimensions autonomy, purpose in life and self-acceptance. Similarly to the results regarding SWB, the findings seem to reinforce the suggestion of Sheldon and Kasser (1998) which highlight that goals' efficacy in terms of progress is not sufficient to influence well-being and, beyond progress, it is the sense of self-determination in goals that predicts well-being. Thus, people that believe that they have control, competence, responsibility, autonomy and positive outcomes about their projects, are those with an improved sense of individuality, personal authority and with a sense of self-determination (autonomy). Moreover, personal projects' efficacy increases people's good feelings about themselves (self-acceptance) and the meaning and purpose in life demands (purpose in life). On the contrary, the stage of personal projects, the time adequacy for their development and the sense that projects are progressing (progress component) do not predict any PWB measures. As previously discussed, meaning by itself does not ensure well-being (Little, 2007, 2011b), since if the projects with a high meaning level are not accomplished, they may be a source of frustration and discouragement. Results show that personal pursuits that are in accordance with our values and our identity and that are important and a challenge to us (meaning component) positively influence the capacity to better use our talents and capacities and to self-growth (PG). On the contrary, personal projects' meaning shows a negative impact on the acceptance of our own limitations and on feeling good about ourselves (SA). Then, and interestingly, efficacy and meaning in our pursuits have an inverse impact on the PWB dimension self-acceptance, which is positively predicted by the sense of efficacy about our pursuits, but negatively influenced by the meaning. Again, the impact of meaning component in these two PWB dimensions corroborates the idea of predictive paradox of meaningful project pursuit (Little, 2011b).

Similarly to what was found for SWB components, community does not have a predictive influence in any PWB dimensions. It seems that the visibility of the projects, the support, that they have in social surrounding and others' view about them, do not influence PWB dimensions.

Positive affect toward personal projects has a positive impact both on purpose in life and on self-acceptance. So, emotions such as joy, love, enthusiasm, optimism and hopefulness about our personal projects seem to contribute to a major sense of meaning and purpose in life and also to the acceptance and good feeling about the own self. Negative affect about our personal pursuits has a negative effect on all PWB dimensions. Emotions such as depression, anger, fear, stress and sadness toward personal projects seem to have a substantial and negative effect on PWB, diminishing the autonomy, the environmental mastery, the personal growth, the positive relations with others, the purpose in life and the self-acceptance. Regardless of PWB dimensions being substantially and sometimes highly correlated, authors consider that they maintain a considerable specificity which is validated by research that has shown different patterns

between PWB dimensions and other variables (Ryff & Singer, 2006). The present study seems to reinforce this assumption since personal projects components distinctively predict the several PWB dimensions.

Furthermore, the current study suggests that personal projects features have a non-negligible impact on PWB dimensions. So, like with hedonic well-being, personal projects' components influence teachers' eudaimonic well-being. This is particularly significant, because it supports one of the essential premises of the theoretical framework which states that personal projects features influence outcomes linked to human flourishing.

### **The influence of personal projects factors on hedonic and eudaimonic well-being: Convergent and divergent aspects**

The present study highlights various influence patterns of personal projects factors on SWB and PWB. One first consideration related to the two models is required. It seems that personal projects' factors are stronger predictors of SWB components than PWB dimensions. Concerning the two personal projects' hedonic factors, it is clear the influence of negative affect toward personal projects on all SWB components and on all PWB dimensions. Indeed, the negative affectivity toward the pursuits of the life has an inverse impact on all SWB and PWB measures, except on the global negative affect (SWB). Besides, the positive affect toward personal projects only positively predicts the SWB component life satisfaction and also the purpose in life and the self-acceptance within PWB dimensions. It might be plausible that personal projects' positive affect may have a positive impact on global positive affect (SWB) and on positive relations with others (PWB). Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, and Vohs, (2001), in a seminal review, refer that bad/negative emotions are stronger than good, since evolutionarily both things are more adaptive. So, the findings seem to reinforce their suggestion since the effect of the negative affectivity toward personal projects is a transversal predictor of all SWB components and all PWB dimensions. Regarding the two hedonic personal projects factors, the present findings seem to confirm this assumption. In the *broaden-and-build theory* of positive emotions, Fredrickson (1998, 2001) contends that the form and functions of positive and negative emotions are not isomorphic, but distinct and complementary. So, despite negative emotions narrow individuals' momentary thought-action repertoires being evolutionarily more adaptive within specific threatening instances, positive emotions that broaden individuals' momentary thought-action repertoires are adaptive over the long-run, building a variety of personal resources (Fredrickson, 1998, 2001; Fredrickson & Losada, 2005). In the current study, the positive emotions toward personal projects do not influence global negative and positive affect (SWB), but influence life satisfaction. Previous research also showed that positive emotions influence life satisfaction, through the building of physical and psychological resources (Cohn et al., 2009). Life satisfaction is a construct that evaluates the life as a whole, past and present, it focus a more extended timeline than the two affective SWB measures, which refers to positive and negative emotions that individuals experience in a short time (a week or a month). Therefore, possibly, life satisfaction is more affected by the building of resources than the two global affective components,

which are more transitory. Additionally, personal projects' progress and community factors do not seem to have any significant influence on SWB components and PWB dimensions. Personal projects' progress does not predict both hedonic and eudaimonic well-being showing that a positive temporal perspective about the pursuits accomplishment is not enough, as suggested by Sheldon and Kasser (1998). Also the social or material support and the importance given by others, as well as the social visibility of the project, do not seem to have impact on the two well-being varieties. Another similarity is related to the ambivalence of the influence of personal projects' meaning, since findings suggest that this feature of personal pursuits has a distinct pattern of influence on the same set of well-being measures. So, meaning negatively affects life satisfaction and positively positive affect (SWB components), and positively affects the personal growth and inversely self-acceptance (PWB dimensions). It would be expectable that personal projects' meaning positively influenced the purpose in life which is related to a sense of direction and purpose in our lives, but it seems that the meaning of personal pursuits is insufficient to have purpose in our lives. On the other hand, personal projects' efficacy has a positive impact on all SWB components, but only predicts three of the PWB dimensions: autonomy, purpose in life and self-acceptance. Efficacy does not predicts environmental mastery, which was expectable, since it is plausible that sense of competence, control, success in outcomes, responsibility and autonomy about personal pursuits, are linked to the ability to shape their environment suitable to meet personal needs and desires. Interestingly, environmental mastery and positive relations with others are only influenced by the negative affect toward personal projects. The findings seem to corroborate Little's (2011b) suggestion that personal project features may be a way to deepen the study of hedonic and eudaimonic well-being.

### **Limitations and future research**

The current study has a cross-sectional design, then causal conclusions about the influence of personal projects on SWB and PWB across time cannot be drawn. Our sample includes only teachers, so the generalization to other populations should be cautious.

Future research can study the relationships between personal projects features and well-being, exploring more specific dimensions of personal projects instead of broad dimensions, such as factors. This process can provide more detailed information about the idiosyncratic linkages between personal projects features and SWB components and PWB dimensions.

## **Estudo VIII**

**Be happy or/and personal growth and development? Personal action features in the understanding of the linkages between subjective and psychological well-being**

*Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013). Be happy or/and personal growth and development? Personal action features in the understanding of the linkages between subjective and psychological well-being? Manuscript submitted for publication.*



# **Be happy or/and personal growth and development? Personal action features in the understanding of the linkages between subjective and psychological well-being**

I. Albuquerque, M. P. Lima, M. Matos, & C. Figueiredo

## **Abstract**

The relationship between subjective well-being (SWB) and psychological well-being (PWB) has been object of a recurrent and on-going theoretical and empirical consideration. Personal projects features, personality variables linked to goals and motives, can clarify particular aspects of these two well-being varieties. Current study aimed to explore if personal projects dimensions differentiate two groups of individuals with low or high level of SWB, those two groups with low and high PWB. In a cross-sectional design, a battery of self-report questionnaires was used to evaluate personal projects, SWB and PWB in 398 teachers of primary and high schools. Findings of two logistic regressions showed that identical personal projects dimensions distinguished individuals with low and high SWB, those individuals with low and high PWB, reinforcing the idea that two kinds of well-being share commons aspects.

**Keywords:** personality; personal projects; subjective well-being; psychological well-being



## **Introduction**

Emerged within the positive psychology realm, human flourishing is linked to the optimal functioning of the human being (Frederickson & Losada, 2005). Seligman (2011) argues that the well-being construct is the crucial topic of positive psychology. However, well-being is a broad umbrella that comprises a range of aspects linked to a good life. Two major well-being perspectives, the hedonic and the eudaimonic well-being, arose early in the field (Lent; 2004; Ryan & Deci, 2001). The relationship between these two kinds of well-being constructs has been the object of a recurrent and on-going theoretical and empirical discussion related to their nature and conceptualization, their characteristics, their filiation in philosophic traditions, and their organization in a global structure of well-being (Biswas-Diener et al., 2009; Deci & Ryan, 2008; Delle Fave & Bassi, 2009; Kashdan et al., 2008; Keyes & Annas, 2009; Ryan & Huta, 2009; Waterman, 2008; Waterman et al., 2008).

Personality field can contribute to clarify the relationships between hedonic and eudaimonic aspects of well-being. McAdams (1995, 1996, 2009; McAdams & Manzack, 2011) considers that three levels or layers are required for understanding the personality and its development: traits, goals or motives, and self-stories. Recently, Little (2011b) hypothesized that personal projects, units of personality analysis at goal or motives level, can be a way to study the relationship between the two well-being varieties. In effect, the social-ecological model (Little, 1996, 2000, 2005, 2007, 2008, 2011a, 2014b) is a theoretical framework that allows us to understand, in an integrated and holistic view, the impact of several personality variables, as well as contextual variables, in diverse kinds of human quality lives, which integrate both hedonic and eudaimonic well-being.

### **What people think and feel about their pursuits? Our appraisals about personal projects**

Little (2007, 2008, 2011a) defines personal projects as “extended sets of personally salient action in context”. Therefore, personal pursuits are temporally and spatially prolonged; typically they are groups of connected actions; they refer to action particularly relevant to individual that help to integrate the distinct demands of life; they are ends or the means to other ends, so they are intentional, volitional and conative; and they are linked to the physical, social, cultural and historical contexts (Little, 2007). Personal projects can be trivial or magnificent pursuits (Little, 1989). Then, they can be a singular action (e.g., “To cook the

Sunday dinner for my family.”) or be a meaningful, idiosyncratic and a complex pursuit that necessarily involves other associated actions which support its development (e.g., “To be the president of United States of America.”).

Little (1996, 2006, 2007), such as McAdams, refers that the study of personality can be organized by levels: the evolutionary and psychodynamic level, traits level, the personal action constructs (PAC) level (goals and motives in McAdams view), and self-narratives level. Personal projects, as well as other personal action units, such as life tasks (Cantor & Kihlstrom, 1987), personal strivings (Emmons 1986) and current concerns (Klinger, 1977), are middle-level units of analysis that are dynamic and capture contextual features.

In the social ecological of human development framework (Little, 2000, 2007, 2008), personal projects are influenced by personal features, such as traits, and by contextual features, that are environment characteristics where projects are enacted. Moreover, personal projects influence several outcomes, such as adaptation, well-being, flourishing. Individuals appraisal their personal projects in several cognitive (e.g., importance, difficulty, visibility, outcomes, self-identity, support, self-congruence,...) and affective dimensions (e.g., fear, sadness, joy, love, stress, hopefulness, ...). Within a positive psychology perspective, Little (2011b) suggests that these appraisal dimensions may enable to establish differentiated connections to hedonic and eudaimonic well-being measures. Therefore, the exploration of specific linkages of personal projects appraisal dimensions to the two kinds of well-being may highlight similitudes and disparities between them. Furthermore, Little (2011b) hypothesizes that some cognitive dimensions of personal projects, such as self-identity and self-congruence, should be more linked to eudaimonic well-being, while affective dimensions should be related at a higher level to hedonic well-being.

### **Feel and think life as positive or/and the seeking of personal growth in life?**

Subjective well-being (SWB) and psychological well-being (PWB) are constructs usually considered as illustrative of the hedonist and eudaimonist conceptions of well-being, referring to two distinct views about human nature and about what is a good society. The first is linked to happiness, relaxation, positive feelings and an absence of problems, while the second is related to a human being challenged, exerting effort, and seeking personal growth and development (Waterman, 1993). According to Lent (2004), SWB arises primarily from empirical results, whereas PWB is mainly supported by theoretical conceptions.

Theoretically, SWB is defined as a multidimensional construct that integrates both cognitive and affective components (Diener & Lucas, 1999; Lucas & Diener 2008; Pavot, 2008; Schimmarck, 2008). Cognitive component is usually represented by life satisfaction (LS), a broad cognitively based judgement of one' global life, whereas the affective component includes emotions and mood states related to positive affect (PA) and negative affect (NA; Diener & Lucas, 1999; Lucas & Diener 2008; Pavot, 2008). Consequently, SWB congregates the subjective experience of a high level of life satisfaction and positive affect with a low level of negative affect (Deci & Ryan, 2008; Diener et al., 2002). Although authors (Pavot, 2008; Schimmack,

2008) suggest that LS, PA and NA are individual components, research has shown that, although separable, the three SWB components are moderately interrelated (Albuquerque et al. 2012a) but differently predicted by personality traits (Albuquerque et al., 2012f).

SWB construct development was not without criticism and Ryff (1989a, 1995) considered that this well-being construct did not include important aspects and neglected theoretical contributes essential to human well-being. So, Ryff articulated several theoretical frameworks and eudaimonic aristotelic philosophic concept in a new approach about human well-being (Ryff, 1989a; Ryff, 1995, Ryff & Singer, 2008). This well-being construct integrated in a coherent way contributions of life-span development theory (Büller, 1935; Erikson, 1959; Neugarten, 1973), maturity (Allport, 1961), self-actualization (Maslow, 1968), individuation (Jung, 1933), full functioning (Rogers, 1961), positive mental health (Jahoda, 1958). As a result of incorporating these different perspectives, PWB comprises six dimensions seen as challenges that individuals face in their lives: autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life, positive relationships with others, self-acceptance (Ryff, 1989a). Self-acceptance (SA) describes the individuals' efforts to feel good about themselves, despite they are conscious of their own limitations; positive relationships with others (PRO) defines the exertion of development and maintenance of warm and trusting interpersonal relationships; environmental mastery (EM) is related to the challenge of to shape environment so as to meet personal needs and desires; autonomy (AU) refers to the attempt to retain the individuality within a larger social context; purpose in life (PL) is linked to the search of a sense of self-determination and meaning in one's efforts and challenges; and personal growth (PG) describes the demand to make use of our capacities and talents (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989a; Schmutte & Ryff, 1997). Regarding the existence of a six-factorial structure, research has not always confirmed this assumption (Abbott et al., 2006; Springer & Hauser, 2006). However, Ryff highlights that several studies support her theoretical proposal (Ryff & Singer, 2006). Recently, studies have sustained that, despite PWB dimensions are substantially interrelated, a model with a six-factorial structure seems to be adequate (Albuquerque et al., 2012d). Furthermore, the facets of a five-factor model (Costa & McCrae, 1992) predicted with specificity the several PWB dimensions (Albuquerque et al., 2012e).

Several authors have shared this dualist and dichotomous perspective and conducted their research based on these assumptions (Deci & Ryan, 2008; Keyes et al., 2002; Lent, 2004; Maltby, Day, & Barbur, 2005; Seligman, 2002; Vittersø, 2004; Waterman, 2007). Nevertheless, Kashdan et al. (2008) disagree with this dualistic vision of well-being, arguing that empirical results suggest that these two constructs may represent psychological mechanisms that act together and that there may be a conceptual overlap between the two. Also, Robertson and Cooper (2011) perceive psychological well-being in a comprehensive sense that integrates both eudaimonic and hedonic aspects. Similarly, Seligman (2011) considers that well-being integrates elements such as positive emotions, engagement, meaning, positive relationship, and accomplishment. However, these elements, as previously referred, already associated with two early well-being constructs that emerged in the eighties: subjective well-being (SWB, Diener, 1984) and psychological well-being (Ryff, 1989). One other perspective is to recognize that these two well-being approaches have

conceptual specificities and that this is not bad, but rather an advantage since it expands the tones of the human well-being picture.

### **Personal projects dimensions and well-being**

The relationship between personal projects dimensions and well-being is well established. In fact, both personal projects cognitive and affective appraisal dimensions and factors have emerged associated with well-being measures. The majority of this research topic has focused on the influence of the personal projects factors, which emerged from cognitive and affective dimensions appraisal, on SWB.

Efficacy has been associated with SWB (Christiansen et al., 1999; McGregor & Little, 1998; Salmela-Aro & Nurmi, 1996). Conversely, meaning component emerged inversely associated with life satisfaction but not with the SWB components PA and NA (Pychyl & Little, 1998; Wallenus, 1999). Moralez and Sanchez-Lopez (2001) found that difficulty inversely predicted life satisfaction. Projects load, progress, negative affect to projects (inversely) and meaning (inversely), had the single influence on teachers' global SWB, when the other variables are age, academic degree and professional situation (Albuquerque, 2006).

The relationship with PWB is less explored. Recently, Albuquerque and colleagues (2013a) found results supporting that four of the personal projects components emerged of principal component analysis on cognitive and affective dimensions, namely personal projects' efficacy, meaning, positive affect and negative affect, differentially predicted the three SWB measures and also the six PWB dimensions. For instance, negative affect toward personal projects inversely influenced all SWB and PWB measures, whereas personal projects positive affect positively predicted life satisfaction (SWB) and purpose in life and self-acceptance (PWB). Meaning was found to be ambivalent in its predictions, since this factor inversely influenced life satisfaction (SWB) and self-acceptance, and positively predicted the global positive affect (SWB) and the personal growth (PWB). The efficacy factor positively predicted all SWB measures and also positively influenced three PWB dimensions, namely autonomy, purpose in life and self-acceptance.

The study of the impact of personal projects dimensions on hedonic and eudaimonic measures, in an integrated way, has been scarcely studied. Nonetheless, McGregor and Little (1998) showed that efficacy was more associated with hedonic measures of well-being whereas meaning dimensions were more associated with a global sense of living a meaningful life, which is a eudaimonic well-being measure.

### **Aims**

The relationship between SWB and PWB is not clearly explained. Little (2011b) suggests that personal projects' dimensions may be useful to elucidate the differences and similarities between these two well-

being varieties. The purpose of the current study is thus to explore how the specific personal projects' dimensions are related to SWB and PWB global constructs.

It is expected that different personal projects dimensions may distinguish between individuals that have high SWB from those who have low SWB, and between individuals with high PWB from those with low PWB.

## **Method**

### **Participants and procedure**

Three hundred and ninety three teachers were randomly selected by clusters corresponding to the schools they worked in. They taught in primary and high schools from the district of Viseu (Portugal). Mean age was 41.09 years ( $SD = 7.71$ ). The sample included 287 woman and 111 men. The majority of subjects were married (75.6%,  $n = 301$ ) and 78.95% graduated ( $n = 314$ ). The average of years of teaching experience was 16.85 ( $SD = 8.00$ ).

First we obtained permission for data collection. Then, with the collaboration of school staff, we gave participants a battery of self-report questionnaires related to personality and well-being measures and socio-demographic and professional data, as well as information about the research goals and filling instructions. In accordance with the ethical guidelines, it was emphasized that participants' collaboration was voluntary and that answers were confidential and only used for the purpose of the study.

## **Measures**

### ***Personal projects dimensions***

Personal projects dimensions were assessed through an adapted *Personal Projects Analysis* (PPA, Little, 1983; Portuguese version by Lima, 2002). PPA incorporates four modules for personal projects analysis: elicitation, appraisal, hierarchy, and impact. Current study used only the first and second modules. In the personal project elicitation module, the respondents freely generate their planned or ongoing personal projects. In the second module, participants selected seven of these projects that better defined who they are and, then, they appraised them both in cognitive dimensions (e.g., importance, difficulty, visibility, control, responsibility, time adequacy, outcome, self-identity, others view, values congruence, progress, challenge, absorption, support, competence, autonomy, stage) and affective dimensions (e.g. sadness, enthusiasm, fear, love, hopefulness, joy, anger, stress, optimism, depression). Each dimension is evaluated by a single item (e.g. "How difficult do you find it to carry out this project?; To what extent do you feel angry with this project?"). Answers were given in a rating scale ranging from 0 (nothing) to 10 (very much), with a medium

point of 5 (more or less). As each dimension corresponds to an item, that is to say it is an observed variable, Cronbach alpha for these variables is not calculated.

### ***Subjective well-being***

SWB was assessed by two self-report measures: Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).

SWLS - SWLS was conceived to assess the cognitive component of SWB (Diener et al., 1985; Portuguese validation by Simões, 1992). The instrument used in present study includes 5 items that evaluate our life satisfaction rated on a Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). This scale assess individuals' global judgment of their life, with items that allowed respondents to weight domains of their lives in terms of their own values, in order to reach a global judgment of life satisfaction (Pavot & Diener 1993).

PANAS - PANAS includes two subscales, Positive Affect (PA) and Negative Affect (NA), which evaluates the affective components of SWB (Watson et al., 1988; Portuguese validation by Simões, 1993). Answers were given in a rating scale ranging from 1 (very slightly or not of all) to 5 (extremely). High scores in PA indicates that a person feels globally enthusiastic, happy, active and alert, whereas high scores in NA is indicate several aversive mood states such as anger, contempt, disgust, guilt, fear and nervousness (Watson et al., 1988).

A confirmatory factorial analysis that tested SWB structure (Albuquerque et al., 2012a), suggested a three-factor model with 5 items in SWLS, 9 items in PA of PANAS and 9 items in NA of PANAS. The SWB composite index is the result of the formula  $ZSWB = (ZSWLS + ZPA) - ZNA$  (Vittersø, 2001). The Cronbach' alpha for global SWB is .88, showing a good internal consistency (Nunnally, 1978).

### ***Psychological Well-Being***

PWB was measured by the Psychological Well-Being Scales (PWBS) (Ryff, 1989; Ryff & Essex, 1992; Portuguese version: Novo et al., 1997; shortened Portuguese version, Albuquerque et al., 2012d). In the present study, the version of the self-report questionnaires used integrates 24 items that evaluate the six PWB dimensions: self-acceptance (SA), positive relationships with others (PRO), environmental mastery (EM), autonomy (AUT), purpose in life (PL), personal growth (PG). Only EM, PL and PRO scales were used. A Likert scale ranging from 1 (completely disagree) to 6 (completely agree) was used to rate the items. A confirmatory factor analysis that tested PWB structure (Albuquerque et al., 2012d) supported the factorial validity and the psychometric quality of the 24-item version of PWB Scales. The PWB composite index was

calculated adding the scores of the 24 items. Global PWB presented a very good internal consistency, its Cronbach's alpha is .91 (Nunnally, 1978).

## **Results**

### **Statistical analyses**

Data analyses were conducted using PASW (PASW (Predictive Analytics Software, version 20, SPSS Inc., Chicago, IL, USA). In two studies, two logistic regressions were conducted to assess how the personal projects affective and cognitive dimensions (predictors) predicted two dichotomous variables, namely high and low SWB and high and low PWB (criterion variables). Two procedures were conducted in order to select the predictors. First, mean differences in the predictor variables at the two levels of criterion variables were analyzed through Independent samples *t*-tests. Given the positive bias in the SWB and PWS scores distribution in our sample, a statistical cut-point was used to form the low and high SWB and PWB groups instead of a theoretical one. Thus, participants were divided in two levels of each outcome variable (low SWB and high SWB; low PWB and high PWB) based on the SWB and PWB median scores in our sample. Means differences with *p* values lower or equal to 0.05 were considered statistically significant.

Subsequently, standard linear regressions were conducted to assess the significance of the impact of the predictors on the two outcomes variables. To investigate the contribution of each predictor variable to differentiate the two levels of SWB and PWB, two multiple logistic regressions using the enter method were conducted.

### **Independent samples *t*-tests**

Two independent samples *t*-tests were conducted to evaluate whether personal projects' dimensions presented difference means statistically significant at the two SWB levels and the two PWB levels. Means, standard deviations, *t* and *p* values for the two levels of the SWB are presented in Table 1.

Results showed that all mean differences for affective dimensions for low and high SWB were statistically significant. Regarding cognitive dimensions, only importance, visibility and other's perspective did not have significant mean differences.

Table 1. Means, standard deviations and independent samples t-tests for predictor variables considering low and high subjective well-being groups.

Variable	Low SWB (n=100)		High SWB (n=99)		t (197)	p
	M	SD	M	SD		
Personal projects cognitive dimensions						
Importance	8.76	1.10	8.86	1.20	0.57	.573
Difficulty	7.26	1.64	6.30	1.84	3.87	<.001
Visibility	6.57	1.83	6.75	1.87	0.67	.502
Control	5.21	1.76	6.39	1.55	5.01	<.001
Responsibility	7.13	1.68	8.05	1.31	3.44	.001
Temporal adequacy	4.76	1.72	5.62	1.86	-3.37	.001
Outcomes	6.10	1.73	7.35	1.54	-5.38	<.001
Self-identity	6.79	1.66	7.59	1.84	-3.24	.001
Other's perspective	6.47	1.92	6.76	2.00	-1.07	.286
Self-congruence	7.77	1.40	8.32	1.33	-2.85	.005
Progress	4.98	1.88	6.10	1.82	-4.27	<.001
Challenge	7.64	1.41	8.14	1.45	-2.49	.014
Absorption	6.85	1.60	7.58	1.55	-3.26	.001
Support	5.25	2.11	5.89	2.07	-2.16	.032
Competence	6.82	1.70	8.10	1.21	-6.14	<.001
Autonomy	8.11	1.62	9.03	1.02	-4.82	<.001
Stage	4.11	1.53	4.65	1.45	-2.59	.010
Personal projects affective dimensions						
Sadness	3.52	2.14	1.87	1.57	6.20	<.001
Enthusiasm	7.08	1.65	8.10	1.28	-4.84	<.001
Fear	4.51	2.23	2.27	1.86	7.71	<.001
Love	6.70	1.89	7.70	1.71	-3.83	<.001
Hopefulness	6.64	1.57	7.58	1.84	-3.89	<.001
Joy	6.75	1.66	7.87	1.76	-4.62	<.001
Anger	3.22	2.11	1.68	1.69	5.69	<.001
Stressed	5.34	2.11	3.36	2.37	6.21	<.001
Optimist	5.98	1.78	7.61	1.59	-6.78	<.001
Depressed	3.71	2.20	1.75	1.87	6.76	<.001

Note: SWB = subjective well-being

Table 2. Means (*M*), standard deviations (*SD*) and independent samples t-tests for predictor variables considering low and high psychological well-being groups.

Variable	Low PWB (n = 101)		High PWB (n = 101)		t (200)	p
	M	SD	M	SD		
Personal projects cognitive dimensions						
Importance	8.70	1.07	8.86	1.08	-1.04	.301
Difficulty	7.13	1.54	6.10	1.73	4.47	<.001
Visibility	6.31	1.98	6.63	1.77	-1.24	.218
Control	5.26	1.70	6.43	1.72	-4.86	<.001
Responsibility	7.40	1.53	7.85	1.55	-2.09	.038
Temporal adequacy	4.69	1.65	5.69	1.76	-4.23	<.001
Outcomes	6.13	1.55	7.49	1.56	-6.21	<.001
Self-identity	6.61	1.70	7.42	1.78	-3.32	.001
Other's perspective	6.37	1.88	6.84	1.78	-1.83	.069
Self-congruence	7.69	1.42	8.29	1.26	-3.18	.002
Progress	4.85	1.66	6.03	1.85	-4.77	<.001
Challenge	7.61	1.37	8.06	1.56	-2.17	.031
Absorption	6.64	1.47	7.49	1.65	-3.87	<.001
Support	5.13	1.99	6.02	2.24	-2.99	.003
Competence	6.79	1.50	8.33	1.15	-8.14	<.001
Autonomy	8.07	1.50	8.95	1.19	-4.60	<.001
Stage	4.03	1.40	4.91	1.63	-4.12	<.001
Personal projects affective dimensions						
Sadness	3.48	1.94	1.74	1.66	6.85	<.001
Enthusiasm	7.09	1.51	7.95	1.39	-4.18	<.001
Fear	4.52	2.16	2.21	1.90	8.10	<.001
Love	6.66	1.97	7.49	2.01	-2.95	.004
Hopefulness	6.71	1.45	7.40	1.96	-2.83	.005
Joy	6.87	1.58	7.68	1.79	-3.39	.001
Anger	3.18	1.98	1.73	1.76	5.51	<.001
Stressed	5.19	2.17	3.09	2.22	6.83	<.001
Optimist	6.02	1.66	7.44	1.75	-5.90	<.001
Depressed	3.75	2.15	1.71	1.95	7.06	<.001

Note: PWB = psychological well-being

When the means of the two groups were compared, all affective dimensions had statistically significant mean differences. Regarding cognitive dimensions, only importance, visibility and other's perspective did not have significant mean differences.

### **Standard multiple linear regression analysis**

Standard multiple linear regressions were performed to analyze the impact of the predictor variables on SWB and on PWB.

Table 3 reports the results for the two multiple regressions of personal projects cognitive and affective dimensions on SWB. Concerning the influence of cognitive dimensions on global SWB, the model was statistically significant [ $R^2 = .25$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )]. However, only difficulty in an inverse direction and challenge, competence and autonomy, in a positive direction, were statistically significant predictors of global SWB.

In regard to the impact of the affective dimensions on global SWB, results showed that the model was statistically significant [ $R^2 = .26$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )], and only fear, hopefulness and depression in an inverse direction, and optimism in a positive way, were significant predictors.

We also conducted two similar multiple regressions on PWB (Table 4). The influence of cognitive dimensions on global PWB produced a statistically significant model [ $R^2 = .27$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )]. Four variables emerged as significant predictors of PWB: difficulty and responsibility in an inverse direction, and competence and autonomy in a positive direction

The effect of the affective dimensions on global PWB also produced a statistical significant model [ $R^2 = .28$  ( $N = 398$ ,  $p < .001$ )]. Two variables are predictors statistically significant: fear in an inverse direction, and optimism in a positive direction.

### **Logistic multiple regression analyses**

To better understand the contribution of the variables that, being significant predictors, differentiate individuals with low SWB from those with high SWB, and individuals with low PWB from those with high PWB, two multiple logistic regression analyses were conducted. In these analyses all variables that had shown a significant predictive impact both in SWB and in PWB in the multiple linear regressions mentioned above were entered. Table 5 shows the summaries of the results of these two logistic regression analyses.

Table 3. Two regression analyses summaries for personal projects cognitive and affective dimensions predicting subjective well-being.

Variables	B	SE B	$\beta$	t	p
Personal projects cognitive dimensions regression model					
Importance	-0.21	0.11	-.10	-1.82	.069
Difficulty	-0.33	0.07	-.25	-4.73	<.001
Visibility	0.02	0.09	.02	0.26	.796
Control	0.16	0.10	.12	1.56	.119
Responsibility	-0.16	0.10	-.11	-1.61	.107
Temporal adequacy	0.02	0.08	.01	0.20	.840
Outcomes	0.02	0.11	.01	0.15	.882
Self-identity	-0.04	0.09	-.03	-0.44	.660
Other's perspective	0.07	0.09	.06	0.76	.450
Self-congruence	-0.04	0.12	-.03	-0.38	.707
Progress	0.15	0.10	.12	1.50	.134
Challenge	0.25	0.10	.16	2.58	.010
Absorption	-0.14	0.10	-.10	-1.41	.160
Support	-0.07	0.07	-.01	-0.10	.921
Competence	0.41	0.11	.26	3.83	<.001
Autonomy	0.22	0.10	.13	2.19	.029
Stage	-0.06	0.08	-.04	-0.70	.495
Personal projects affective dimensions regression model					
Sadness	-0.05	0.08	-.04	-0.56	.574
Enthusiasm	-0.01	0.13	-.00	-0.05	.958
Fear	-0.16	0.07	-.16	-2.38	.018
Love	0.11	0.09	.10	1.25	.212
Hopefulness	-0.25	0.12	-.18	-2.18	.034
Joy	0.03	0.13	.02	0.24	.812
Anger	0.07	0.09	.06	0.72	.472
Stressed	-0.07	0.07	-.06	-0.93	.353
Optimism	0.43	0.11	.32	4.15	<.001
Depression	-.021	0.09	-.19	-2.19	.029

Table 4. Two regression analyses summaries for personal projects cognitive and affective dimensions predicting psychological well-being.

Variables	B	SE B	$\beta$	t	p
Personal projects cognitive dimensions regression model					
Importance	-0.70	0.75	-.05	-0.94	.349
Difficulty	-1.84	0.46	-.21	-4.02	<.001
Visibility	-0.19	0.57	-.02	-0.34	.736
Control	1.12	0.66	.13	1.69	.091
Responsibility	-1.99	0.64	-.21	-3.11	.002
Temporal adequacy	-0.20	0.54	-.02	-0.36	.719
Outcomes	0.33	0.71	.04	0.467	.641
Self-identity	-0.50	0.57	-.06	-0.88	.379
Other's perspective	0.79	0.61	.10	1.31	.193
Self-congruence	-0.23	0.77	-.02	-0.29	.770
Progress	0.81	0.66	.09	1.24	.218
Challenge	1.11	0.64	.11	1.75	.081
Absorption	-0.68	0.65	-.07	-1.04	.301
Support	-0.24	0.44	-.03	-0.55	.583
Competence	3.67	0.70	.35	5.28	<.001
Autonomy	1.41	0.65	.13	2.16	.032
Stage	0.39	0.53	.04	0.73	.465
Personal projects affective dimensions regression model					
Sadness	-0.87	0.55	-.11	-1.59	.112
Enthusiasm	-0.33	0.86	-.03	-0.38	.707
Fear	-1.65	0.44	-.25	-3.72	<.001
Love	0.97	0.60	.12	1.61	.107
Hopefulness	-1.48	0.77	-.16	-1.94	.054
Joy	0.35	0.85	.04	0.41	.684
Anger	0.83	0.62	.11	1.35	.177
Stressed	-0.23	0.46	-.03	-0.50	.621
Optimism	2.46	0.69	.27	3.57	<.001
Depression	-1.09	0.62	-.15	-1.76	.080

In each of the two logistic regression models, each predictor variable was tested individually and the outcome variables was the variable group with two categories/levels (1 = low SWB and 2 = high SWB; 1 = low PWB and 2 = high PWB). A series of tests were performed to evaluate data adjustment to the final model.

Table 5. Summaries of two logistic regression analyses predicting two levels of subjective and psychological well-being (N = 398)

Variable	B	SE	Wald statistic	df	p	Exp (B)	95%C.I.
Logistic regression analysis for two levels of SWB as outcome variable							
Difficulty	-0.25	0.14	3.46	1	.064	0.78	[0.60, 1.02]
Responsibility	0.02	0.15	0.01	1	.908	1.02	[1.20, 2.30]
Challenge	0.51	0.17	9.47	1	.002	1.67	[0.74, 1.49]
Competence	0.05	0.18	0.07	1	.787	1.05	[0.88, 1.86]
Autonomy	0.25	0.19	1.68	1	.195	1.28	[0.75, 1.38]
Fear	-0.38	0.13	9.06	1	.003	0.68	[0.53, 0.87]
Hopefulness	-0.10	0.18	0.29	1	.594	0.91	[0.63, 1.30]
Depression	-0.20	0.12	2.60	1	.107	0.82	[0.65, 1.04]
Optimism	0.34	0.21	2.59	1	.108	1.40	[0.93, 2.12]
Logistic regression analysis for two levels of PWB as outcome variable							
Difficulty	-0.26	0.16	2.84	1	.092	0.77	[0.57, 1.04]
Responsibility	-0.38	0.17	5.06	1	.024	0.68	[1.05, 2.03]
Challenge	0.38	0.17	5.12	1	.024	1.46	[1.37, 3.22]
Competence	0.74	0.22	11.69	1	.001	2.10	[0.78, 1.56]
Autonomy	0.10	0.18	0.32	1	.572	1.11	[0.49, 0.95]
Fear	-0.32	0.14	5.29	1	.021	0.73	[0.55, 0.95]
Hopefulness	-0.15	0.20	0.55	1	.457	0.86	[0.58, 1.28]
Depression	-0.21	0.13	2.53	1	.111	0.81	[0.63, 1.05]
Optimism	0.22	0.22	1.01	1	.316	1.24	[0.81, 1.89]

Note: CI = confidence interval

Concerning the model that integrates the binary SWB categories/levels as the outcome variable, the Omnibus Tests of Model Coefficients ( $X^2_{(9)} = 94.940; p < .001$ ) and the Hosmer and Lemeshow Test ( $X^2_{(8)} = 11.057; p = .198$ ) showed that model fitted to the data. This model explained around 44% of the variance (Cox

& Snell  $R^2 = .379$ ; Nagelkerke  $R^2 = .506$ ) and correctly identified 80.4% of the cases. Specifically, 79% of the cases were correctly identified by the model in low SWB group and 81.8% in the high SWB group. In this logistic regression, two significant predictors emerged as differentiators of individuals that had low SWB from those that had high SWB (Tabela 5): challenge and fear.

With respect to the model that included the two PWB levels as the outcome variable, this model also fitted to the data, given the Omnibus Tests of Model Coefficients ( $X^2_{(9)} = 107.344$ ;  $p < .001$ ) and the Hosmer and Lemeshow Test ( $X^2_{(8)} = 17.665$ ;  $p = .024$ ). The model explained 48% of the variance (Cox & Snell  $R^2 = .412$ ; Nagelkerke  $R^2 = .550$ ) and correctly identified 83.2% of the cases. Exactly, 81.2% of the cases were appropriately identified by the model in low PWB group and 85.1% in the high PWB group. In this logistic regression, two predictors, challenge and fear, equally distinguished the two levels of SWB and PWB (Table 5). However, responsibility and competence specifically differentiated individuals that had low PWB from those that had high PWB.

## Discussion

The current study aimed to explore how personal projects dimensions were related to two well-being varieties: SWB and PWB. Our results partially supported the hypothesis that different dimensions differentiate individuals with high from those with low SWB, and individuals with high from those with low PWB.

Results from t-tests showed that three of the dimensions, namely Importance, Visibility and Other's Perspective did not have significant mean differences, between the two groups of SWB, and between the two groups of PWB. Moreover, the standard regression analyses showed that only difficulty, challenge, competence, autonomy (cognitive dimensions) and fear/scare, hopefulness, optimism, depression (affective dimensions) predicted global SWB. On the other hand, Difficulty, responsibility, competence, autonomy (cognitive dimensions) and fear, optimism (affective dimensions) predicted global PWB. So, several variables similarly influenced global SWB and PWB. These findings also highlighted that not all dimensions predict global SWB and global PWB.

However, in line with Little's assumption (2011b), a major number of affective dimensions influenced SWB, a hedonic well-being measure, whereas PWB was predicted only by two affective dimensions, namely fear and optimism. These two affective dimensions influenced equally global SWB and global PWB. Unexpectedly, and despite being a positive emotion, Hopefulness emerged as an inverse predictor of global SWB, showing that a higher level of expectation and hope about our pursuits had an inverse effect on global SWB, being associated with individuals subjectively experiencing less well-being.

Concerning cognitive dimensions, Difficulty, Competence and Autonomy influenced the two well-being constructs, and only Responsibility was a single and inverse predictor of PWB, not of SWB. The same is to

say, that thinking we have great responsibility over our projects inversely affects the level of positive psychological functioning, development and self-realization of individuals. Previous research found that difficulty inversely predicted life satisfaction (Moralez & Sanchez-Lopez, 2001), and the present results further corroborate this negative influence on global SWB and global PWB.

When two logistic regressions were conducted integrating all predictors that emerged as significant in the linear multiple regressions, responsibility and competence had an important effect on the differentiation of individuals with low or high PWB. Similarly, fear and challenge differentiated individuals' membership in one of the two groups: low SWB or high SWB, as well as low or high PWB. All the remaining variables did not show a significant effect on the membership prediction for the two groups with two different levels of SWB and PWB.

Therefore, these findings support three patterns in the differentiation of the two levels of SWB and PWB by personal projects appraisal dimensions: i) a set of identical dimensions did not differentiate neither individuals with low and high SWB, nor individuals with low and high PWB; ii) two appraisal dimensions, fear and challenge, equally differentiated the two levels of SWB and PWB; iii) responsibility and competence only distinguished the two levels of PWB. Although ambiguous, these findings suggest that the two well-being varieties share common aspects, reinforcing the idea that the two constructs overlap and may represent psychological mechanisms that act together (Kashdan et al., 2008). Additionally, results also indicate that there are specificities in the two well-being constructs. However, it is important to note that we used SWB and PWB global indices, and perhaps, these global indices may have helped to dilute significant relationships between specific personal projects dimensions and particular dimensions that integrate the two well-being measures. SWB integrates hedonic dimensions such as PA and NA, but also a cognitive dimension, the LS. Moreover, PWB integrates dimensions substantially distinct such as purpose in life, self-acceptance, autonomy, personal growth, environmental mastery, and positive relations with others. It is possible that there are specific links between specific personal projects dimensions and these different SWB components and PWB dimensions.

### **Limitations and future research**

Our results should be interpreted considering a few limitations. First, the sample included only teachers and, although some characteristics of the sample, namely projects frequency, means of dimensions projects, and levels of SWB and PWB, are identical to other samples, the generalization to other populations should be cautious (Brewer, 2002). Other studies with heterogeneous samples are thus necessary to observe if these findings are replicated. Second, since the study has a cross-sectional design is not possible to determine causal relations between variables. Future studies with a longitudinal design may help to overcome this limitation.

Future research should explore the differential impact of personal projects dimensions on SWB components and PWB dimensions at a narrow level, providing findings that allow to clarify if particular links can be established.

## Sumário do capítulo

Dentro da área do bem-estar, dois grandes construtos têm vindo, desde a década de oitenta, a consolidar os respectivos enquadramentos teóricos e a gerar prolixa investigação, o bem-estar subjectivo (Diener, 1985, Diener et al., 1999) e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989b, Ryff & Keyes, 1995). Os argumentos teóricos e empíricos sobre a natureza e a estrutura do bem-estar e as relações entre o bem-estar hedónico e o bem-estar eudaimónico continuam envoltos em alguma polémica e ambiguidade com Lindley, Maltby, Wood, Osborne, & Hurling (2009) a considerarem a necessidade de mais estudos com vista a estabelecer um enquadramento conceptual consensual. Recentemente, autores de uma e de outra área começam a considerar o benefício de estudar ambos os tipos de bem-estar, defendendo a irredutibilidade de um ao outro e encarando-os como formas distintas e complementares e tem surgido alguma investigação enquadrada por essa ideia. Os dois estudos que integraram o capítulo 7 procuraram contribuir para a sustentação desta nova forma de encarar a relação entre o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico. Adoptando como variáveis independentes as dimensões de classificação dos projectos pessoais cognitivas e afectivas e factores emergentes dessa classificação (Little, 1983, 2011a, 2011b, Little & Gee, 2007a, 2007b), investigámos os aspectos convergentes e divergentes da sua influência nos dois tipos de bem-estar. Por outro lado, este conjunto de estudos permitiu observar o pressuposto do modelo de ecologia social que estabelece que os projectos pessoais influenciam directamente o bem-estar.

No contexto do Estudo 7, mediante duas *path analysis*, explorámos o modo como os factores cognitivos, progresso, partilha, eficácia e significado dos projectos pessoais, e os factores afectivos, afecto positivo e afecto negativo dos projectos pessoais, influenciam cada uma das dimensões dos dois tipos de bem-estar. Os resultados parecem indicar que existem aspectos convergentes e divergentes na relação. A eficácia, o significado, o afecto positivo e afecto negativo dos projectos pessoais predizem uma ou mais componentes dos dois tipos de bem-estar, enquanto a partilha e o progresso não o fazem. Estes quatro factores, ligados à avaliação dos projectos pessoais que estamos ou pensamos levar a efeito, exercem a sua influência de forma mais substantiva no bem-estar subjectivo que no bem-estar psicológico. Por outro lado, existe uma clara influência do afecto negativo para com os projectos pessoais nas três componentes do bem-estar subjectivo e em todas as seis dimensões do bem-estar psicológico, com excepção, como seria de esperar, da componente afecto negativo do bem-estar subjectivo, em que essa influência se faz em sentido positivo. O afecto positivo para com as nossas perseguições diárias, por sua vez, apenas influencia a satisfação com a vida (SWB) e os objectivos de vida e a aceitação de si (PWB). O factor cognitivo significado nos projectos pessoais mostra ambivalência influenciando quer dimensões de um quer dimensões de outro, afectando de forma negativa e positiva algumas componentes do bem-estar subjectivo e algumas

dimensões do bem-estar psicológico, e mostrando, um pouco inesperadamente, que o facto de atribuímos significado às nossas perseguições diárias não é suficiente para influenciar os objectivos de vida (PWB). O factor eficácia influencia as três componentes do bem-estar subjectivo e as dimensões autonomia, objectivos de vida e aceitação de si do bem-estar psicológico. No entanto, não prediz a dimensão domínio do meio como seria de esperar.

Na continuidade da nossa pretensão de explorar o modo como os projectos pessoais influenciam as componentes do bem-estar subjectivo e a dimensões do bem-estar psicológico, no Estudo 8, investigámos, com a realização de análises de regressão múltipla e com regressões logísticas, como é que dimensões de classificação dos projectos pessoais específicas as influenciam. Os resultados do estudo indicam que o que pensamos e sentimos acerca dos nossos projectos pessoais pode interferir no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico. Em linha com o antecipado por Little (2011b), todas as dimensões de classificação dos projectos pessoais de natureza afectiva influenciaram o bem-estar subjectivo global, enquanto o bem-estar psicológico global mostrou ser afectado apenas por duas daquelas dimensões, o medo e o optimismo. A condução de duas regressões logísticas, neste mesmo Estudo 8, evidenciou que a dimensão/item cognitiva desafio permitiu distinguir indivíduos com elevado bem-estar subjectivo dos que possuem reduzido nível naquele tipo de bem-estar. Paralelamente foi possível observar que as dimensões cognitivas responsabilidade e competência têm o poder de distinguir os indivíduos que possuem elevado bem-estar psicológico dos que possuem baixo bem-estar psicológico. Já o sentir medo acerca dos nossos projectos pessoais tanto distingue os indivíduos com elevado bem-estar subjectivo dos que possuem baixo bem-estar subjectivo, como distingue indivíduos com elevado bem-estar psicológico dos que possuem baixo bem-estar psicológico.

## **Capítulo 8**

**Factores cognitivos e afectivos dos projectos pessoais como mediadores da relação entre a personalidade e o bem-estar subjectivo**



# Capítulo 8

## **Factores cognitivos e afectivos como mediadores da relação entre a personalidade e o bem-estar subjectivo**

Introdução ao capítulo

Estudo VIII. The interplay among levels of personality: The mediator effect of personal projects between the big five and subjective well-being.

Estudo IX Bad is stronger than good in our pursuits?: Exploring the mediating role of affectivity toward personal projects on the relationship between five personality domains and subjective well-being.

Sumário do capítulo



## Capítulo 8

### Factores cognitivos e afectivos dos projectos pessoais como mediadores da relação entre a personalidade e o bem-estar subjectivo

#### Introdução ao capítulo

A psicologia da personalidade, na actualidade, tem como um dos seus grandes desígnios a tentativa de gerar e testar modelos holísticos e integradores que permitam compreender o indivíduo como um todo. Existem modelos teóricos e evidências empíricas que suportam tanto a relação entre as variáveis disposicionais da personalidade com o bem-estar subjectivo, como a relação entre construtos de acção pessoal com o bem-estar subjectivo. No entanto, é escassa a investigação com objectivo de perceber se, e como, esses dois níveis de análise da personalidade se interligam na predição do bem-estar subjectivo. O modelo ecológico-social de Little (1976, 1999a, 2007, 2008, 2010, 2011a, 2014b) estabelece que os traços disposicionais e projectos pessoais interagem na produção do bem-estar numa relação complexa. Neste capítulo 8, procuramos indagar até que ponto os factores cognitivos e afectivos dos projectos pessoais são mediadores da relação entre os cinco domínios da personalidade e as três componentes do bem-estar subjectivo. O conjunto destes dois estudos e do estudo que integra o capítulo seguinte constituem o cerne da presente investigação.

O primeiro estudo deste capítulo, Estudo 9, explora o efeito mediador do factor eficácia dos projectos pessoais na relação entre os cinco grandes factores de personalidade e as três componentes do bem-estar subjectivo. Mediante a realização de uma *path analysis* procura-se contribuir, com um estudo integrado, para a compreensão do impacto dos dois tipos de variáveis de personalidade nas componentes do bem-estar subjectivo.

A compreensão dos efeitos dos factores afectivos dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo é ainda muito residual, uma vez que a sua integração no modelo ecológico-social é relativamente recente (Little & Chambers, 2004). O Estudo 10 centra-se na busca do entendimento da influência mediadora dos dois factores afectivos dos projectos pessoais na relação entre os cinco factores de personalidade e as três componentes do bem-estar subjectivo. Este processo tem a singularidade de envolver dois níveis de afectividade, o afecto positivo e o afecto negativo para com as acções que temos em curso e o afecto positivo e negativo globais, que em conjunto com a satisfação com a vida são as três componentes do bem-estar subjectivo. Usando novamente uma *path analysis* este estudo pretende concorrer para o esclarecimento do impacto integrado destes dois níveis de personalidade no bem-estar subjectivo.

## **Estudo IX**

**The interplay among levels of personality: The mediator effect of personal projects between the big five and subjective well-being.**

Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013). The interplay among levels of personality: The mediator effect of personal projects between the big five and subjective well-being. *The Journal of Happiness Studies*. 14, 235 – 250.



## **The interplay among levels of personality: The mediator effect of personal projects between the big five and subjective well-being.**

I. Albuquerque, M. P. Lima, M. Matos, & C. Figueiredo

### **Abstract**

Comprehensive models of personality aspire to integrate the several aspects related to the study of personality in a coherent whole. One of the great research challenges in this field is to understand if and how different levels of personality analysis interrelate to promote human well-being. The aim of the present study is to explore the mediator effect of personal projects' efficacy on the relationship between Big Five and subjective well-being (SWB) components. We conducted a cross-sectional study in which a battery of self-report questionnaires was used to assess personality and SWB in 396 teachers. Findings corroborate some theoretical ideas and support that these two types of personality analysis units (Big Five and personal projects) have their own direct effect unique and irreducible on life satisfaction, positive affect and negative affect. However Big Five have concomitantly an indirect effect that is explained by a mediation of personal projects' efficacy on the relationship between these personality dimensions and SWB components.

*Keywords:* personality; big five; personal projects' efficacy; subjective well-being



## Introduction

Sheldon (2004) suggests that the study of personality may be one of the most important for understanding optimal human well-being. In the last years, authors in personality arena have developed comprehensive models that aimed to integrate the several aspects related to the study of personality in a coherent whole (McCrae & Costa, 1996; McAdams, 1995; Mischel, 2004; Roberts & Wood, 2006). These models allow us to explore the relationship between personality and well-being in a holistic and multi-level perspective.

The integrative framework proposed by McAdams is a well-received approach in this realm and has inspired others authors in personality psychology in the past decade (Little, 1996, 2004, 2007; Sheldon, 2004, 2007, 2009; Singer 2005). McAdams and collaborators have been, successively, improving and enlarging the model (Hooker & McAdams, 2003; McAdams 1995, 1996, 2009; McAdams & Adler, 2006; McAdams & Olson, 2010; McAdams & Pals, 2006). However, this hierarchical framework has always preserved the essential premise that the study of personality can be organized in three levels: dispositional traits, characteristic adaptations and integrative life narratives. McAdams and Pals (2006) stressed that each of these three levels of analysis provides independent information about the person, since each level isn't reducible to others levels.

Although McAdams argues that the three different levels don't work together as an organized and integrated structure (McAdams & Adler, 2006), he also suggests that, in the developmental course, life stories are layered over goals, and goals are layered over traits. Thus, it is expected "that dispositional traits, characteristic adaptations, and narrative identity should relate to each other in complex, meaningful, and perhaps predictable ways" (McAdams & Olson, 2010, p. 530). Moreover, Little and Joseph (2007, p. 376) consider that it is "in the interplay between enduring structures and dynamic processes, between inner processes and external contexts, that some of the most distinctive and intriguing features of being human are revealed".

Even though authors don't have a definitive idea about the implications of the relations between several levels of personality, we know that there may not be a perfect consistence and coherence between the three levels of personality. So, despite goals sometimes connect thematically to traits, often they do not and may contradict them (McAdams & Olson, 2010). Sheldon (2004) suggests that it is important to consider the linkages between the different levels in McAdams' model and to observe if coherences or inconsistencies between them influence well-being. Furthermore, Little (1996, 2000, 2007) suggests that individuals may occasionally act out of character (free traits), for example, an introvert can act in an extraverted way, in an effort to deal with the context, even though this may have costs to his well-being. Some previous research

indicates that the concordance between goals and traits can have positive implications on well-being (Brunstein et al., 1998; Diener & Fujita, 1995; McGregor et al., 2006; Sheldon, 2002, 2007; Sheldon & Kasser, 1998).

Our position regarding the conceptualization of the linkages between traits and goals on production of well-being is that goals can be one way through traits influence well-being, that is, we conceive goals as mediators on the relationship between traits and well-being. The current study aims to corroborate this perspective.

### **The Big Five**

In the context of dispositional traits, Five Factor Model (FFM), also known by Big Five is, presently, a broad and consensual approach that has demonstrated a significant generality and applicability, through other and self evaluations (McAdams, 1992; McAdams, 1995; McAdams & Olson, 2010). The FFM is defined as a hierarchical structure of personality traits that includes five basic bipolar dimensions: Neuroticism, Extraversion, Openness to Experience, Agreeableness, and Conscientiousness (Costa & McCrae, 1992; McCrae & John, 1992, Costa & McCrae, 2008; McCrae & Costa, 2008a, 2008b). Costa and McCrae, (1992, p.2) defining this five personality domains considered that: “Neuroticism (N) assesses adjustment vs. emotional stability. Identifies individuals prone to psychological distress, unrealistic ideas, excessive cravings or urges, and maladaptive coping response. Extraversion (E) assesses quantity and intensity of interpersonal interaction; activity level, need for stimulation; and capacity to joy. Openness (O) assesses proactive seeking and appreciation of experience for its own sake; toleration and exploration of the unfamiliar. Agreeableness (A) assesses the quality of one’ interpersonal orientation along a continuum from compassion to antagonism in thoughts, feelings, and action. Conscientiousness (C) assesses the individual’s degree of organization, persistence, and motivation in goal-directed behavior. Contrasts dependable, fastidious people with who are lackadaisical and sloppy.”

Each of these factors represents the common variance among a large set of more specific thirty traits or facets. Theoretically, facets contain valid specific variance (Costa & McCrae, 2008) and they can give detailed information beyond the five factors (McCrae & Costa, 2008a). Recently, Albuquerque et al. (2012f) have empirically supported this premise.

Research has suggested that these personality dimensions emerge in different cultures (McCrae & Costa, 1997), that there is a continuum in the medium level of traits from adolescence to old age (McCrae et al., 1999) and that gender differences occur homogeneously across diverse cultures (Costa, et al., 2001). Consequently, McCrae and Costa (2003) conceived the Big Five to be biological rooted dispositions that characterize the entire human species. Evolutionary psychology has supported this premise (Buss, 1995, 2009).

## **Personal Projects**

Personal projects are integrated in the level of characteristic adaptations in McAdams' model, jointly with a set of other personal action constructs linked to our motivational and intentional live (Little, 2007), such as current concerns (Klinger, 1975, 1977), personal strivings (Emmons, 1986), and life tasks (Cantor & Kihlstrom, 1987). Personal projects are extended sets of personally salient action in context, ranging from daily doings (e.g. to correct English tests of my students) to self-defining passions of life time (e.g. release my people) (Little & Chambers, 2004). Little (1996, 2000, 2006) argues that personal projects connect internal motivational propensities and external ecological obstacles and affordances, capturing intentional action in context and the dynamics and impacts of action. McCrae & Costa (2003, p.221) refer as "one advantage of personal projects as units of analysis is that they provide a detailed specification of the life structure at a single time, one that is phenomenologically real to the individual."

Human flourishing, in a personal project analytic view, encompasses the sustainable pursuit of core projects (Little & Chambers, 2004). Little considers that "individuals experience well-being to the extend that they are engaged in personal projects that they appraise as estimable, meaningful undertakings, that are manageable, that are both supported by and redound to the benefit of others, and that are positive and rewarding". (2007, p. 40). The social ecological model proposes that personal projects features have a direct effect on well-being and interact with traits and contextual factors in the production of well-being (Little, 2008).

## **Subjective Well-Being**

Subjective well-being (SWB) is a multidimensional construct that involves a cognitive component, related to how we evaluate our life satisfaction (life satisfaction), and an affective component, concerning our positive or negative emotional reactions (respectively positive and negative affect) (Diener, 1984; Diener & Lucas, 1999). The SWB should reflect the experience of a high level of positive affect, a low level of negative affect and a high degree of satisfaction with one's life (Deci & Ryan, 2008; Diener, 2000; Diener et al., 2002). Research corroborates the premise that these three components are moderately correlated and relatively independent (Albuquerque et al., 2012a).

The subjective element of well-being reflects the researchers' conviction that social indicators, by themselves, do not characterize quality of life (Diener & Suh, 1997, 1998) and that people respond differently to the same circumstances, and appraise conditions based on their distinctive expectations, values and previous experiences (Diener et al., 1999).

Research in SWB arena has attempted to investigate its predictive variables, to evaluate its consequences to physical and mental health, to determine its structure and measurement, to compare its levels across different countries, to study its physiological mechanisms, to observe the adaptation across time to events

that influence it, and to develop strategies to promote it (Diener, 1984; Diener et al., 1999; Eid & Larsen, 2008; Kahneman et al., 1999).

### **Big Five, Personal Projects and Subjective Well-Being**

A review conducted by Ozer and Bennet-Martinez (2006) suggests that personality is a major predictor of significant life outcomes, namely SWB. Moreover, SWB has been considered as the perfect territory to explore the problematic of personality coherence (Pavot et al., 1995). Several studies have shown that both Big Five and personal projects are related to SWB.

Research has shown that all the Big Five dimensions are consistently associated to SWB and its components in different degrees (Albuquerque et al. 2013a; Argyle, 1999; Cheng & Furnham, 2001; DeNeve & Cooper, 1998; Diener et al., 1999; Diener & Lucas, 1999; Diener et al., 2003; Grant et al., 2009; Gutiérrez et al., 2005; Hayes & Joseph, 2003; Steel et al., 2008).

In context of social ecological model, authors suggest that personal projects features are relevant to SWB (Little, 1999a; 1999b; 2007; Little & Chambers 2000). Several studies show that both cognitive (meaning, efficacy, progress, community) and affective factors (positive affect, negative affect) that emerge from personal projects appraisals appear as predictors of SWB (Albuquerque, 2006; Pychyl & Little, 1998; McGregor & Little, 1998; Diaz-Morales & Sanchez-López, 2001). Specifically, the personal projects' efficacy, that is, how likely one's projects are to be successful, was found to be one significant predictor of SWB (Little, 1989; Wilson, 1990; McGregor & Little, 1998).

Previous research established clear links between Big Five and the content and appraisal of personal projects (Little et al., 1992). Concerning the interaction between Big Five and personal projects on the production of overall happiness (a similar concept to SWB), the compatibility between social traits (extraversion, agreeableness and reversed-scored conscientiousness) and social goals (personal projects related with social themes) was associated with overall happiness. In addition, a mediation analysis suggested that overall social trait-goal compatibility predicted goal enjoyment and manageability which in turn predicted overall happiness (McGregor et al., 2006).

### **The present study**

Although theoretical and empirical evidence support the linkages between personality traits and well-being, as well between goals and well-being and claimed the importance for well-being of the compatibility between traits and goals, it remains unclear whether the personality domains are indirectly linked to well-being through their impact on goals. In an attempt to clarify the interplay between level 1 and level 2 of personality of McAdams' model on the production of SWB, and to test some aspects of the relationships

between traits, personal projects and well-being preconized by social ecological model (Little, 2007), the current study is interested in expanding prior research by i) developing a more complex conceptual model; ii) testing the mediator effect of personal projects' efficacy on the relationship between Big Five and SWB components; and iii) using path analyses, more powerful statistical technique based on structural equation modelling, to organize an integrated study about the impact of the two different levels of personality on SWB components. It is expected that extraversion, openness to experience, agreeableness and conscientiousness, given their characteristics, would be associated with increased levels of life satisfaction and positive affect and with the increased of personal projects' efficacy. In contrast, we predict that these four personality domain would be related with a diminished levels of negative affect. Concerning neuroticism domain we suppose its association with augmented levels of negative affect and decreased levels of life satisfaction, positive affect and personal projects' efficacy. Additionally, we hypothesize that Big Five impact on SWB components partially through their effect on personal projects' efficacy (see Figure 1).

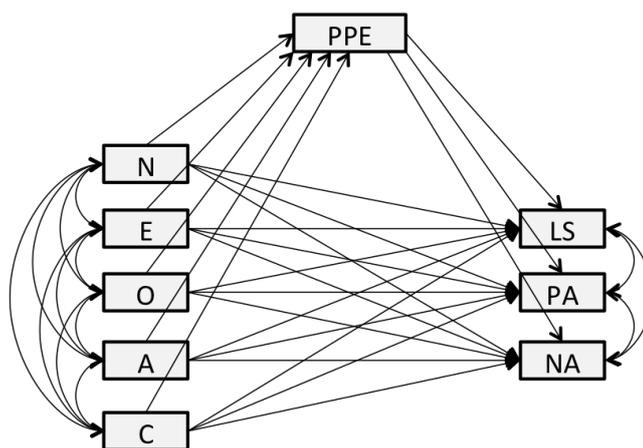


Figure 1. The conceptual model.

Key: N=neuroticism; E=extraversion; O=openness to experience; A=agreeableness; C=conscientiousness; PPE=personal projects'efficacy; LS=life satisfaction; PA=positive affect; NA= negative affect

## Method

### Participants and Procedure

Participants in this study were 396 teachers (285 woman and 111 men) of primary and high schools from Viseu district (Portugal), randomly selected by clusters corresponding to the schools they worked in. Mean age was 41.09 years (SD=7.71). The majority of subjects were married (75.6%, n=301) and 78.95% graduated (n=314). The average of years of teaching experience was 16.85 (SD=8.00).

We contacted schools' boards and obtained permission for data collection. With the collaboration of school staff, the author (IA) gave participants a battery of self-report questionnaires related to personality and well-being measures and socio-demographic and professional data, as well as information about the research goals and filling instructions. It was emphasized that participants cooperation was voluntary and that answers were confidential and only used for the purpose of the study.

## **Measures**

### ***Big Five Domains of Personality***

The five domains of personality were measured with the self-report version of NEO Personality Inventory – Revised (NEO PI-R, Costa & McCrae 1992; Portuguese validation by Lima, 1997). The inventory includes a 240-item questionnaire that assesses Big Five personality domains (Neuroticism – N, Extraversion – E, Openness to Experience – O, Agreeableness – A, and Conscientiousness – C), as well as 6 more specific traits facets within each domain. Answers were given in a Likert scale ranging from 0 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). Internal consistency values for these personality domains can be observed in Table 1.

Costa and McCrae (1992) indicated some characteristics of individuals that high scored in each domain. High scores in neuroticism define individuals worrying, nervous, emotional, insecure, inadequate, hypochondriacal; high scores in extraversion characterize individuals sociable, active, talkative, person oriented, optimistic, fun-loving, affectionate; individuals that high scored in openness to experience are curious, with broad interests, creative, original, imaginative, untraditional; high scores in agreeableness indicate individuals soft-hearted, good-natured, trusting, helpful, forgiving, gullible, straightforward; high scores in conscientiousness define individuals organized, reliable, hard-working, self-disciplined, punctual, scrupulous, neat, ambitious persevering.

### ***Personal Projects' Efficacy***

Personal projects' efficacy was assessed through an adapted Personal Projects Analysis (PPA, Little, 1983; Portuguese version by Lima, 2002). PPA incorporates four modules for personal projects analysis: elicitation, appraisal, hierarchy, and impact. This study used only the first and second modules. In the personal project elicitation module, the respondents were encouraged to generate their planned or ongoing projects without constraint. In the second module, participants selected seven projects that better defined who they are. Then the selected personal projects were appraised in several cognitive dimensions (e.g. importance, challenge, absorption, support, competence, progress...), as well in affective dimensions (e.g. sad, angry, hopeful, depressed, full of love...) in a rating scale from 0 to 10. Only the cognitive factor efficacy will be used in this study. A principal component analysis (PCA) conducted in a Portuguese sample indicated that dimensions as competence, control, outcomes, but also autonomy and responsibility, integrated the

efficacy factor (Albuquerque et al., 2012c). So, high scores in personal projects' efficacy indicates that individuals have a sense of competence in development of their projects, they feel that have control over them, they expect good results about them, they believe to have autonomy to carry out the projects and they feel responsible for its achievement.

Cronbach' alpha for efficacy in this sample is shown in Table 1.

### ***Subjective Well-Being***

SWB was assessed by two self-report measures: Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).

#### **SWLS**

SWLS was designed to appraise the cognitive component of SWB (Diener, et al., 1985; Portuguese validation by Simões, 1992). The scale used in current study includes 5 items that evaluate our life satisfaction rated on a Likert scale from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). Authors of SWLS were concerned with the formulation of an instrument that assessed individuals' global judgment of their life, with items that allowed respondents to weight domains of their lives in terms of their own values, in order to reach a global judgment of life satisfaction (Pavot and Diener 1993). Therefore, high scores in life satisfaction indicate that individuals are satisfied globally with their lives.

#### **PANAS**

PANAS integrates two subscales, Positive Affect (PA) and Negative Affect (NA), which assess the affective component of SWB (Watson et al., 1988; Portuguese validation by Simões, 1993). Answers were given in a rating scale from 1 (very slightly or not of all) to 5 (extremely). High scores in PA reflects that a person feels enthusiastic , happy, active and alert, whereas high scores in NA is indicate several aversive mood states such as anger, contempt, disgust, guilt, fear and nervousness (Watson et al., 1988).

A confirmatory factorial analysis that tested SWB structure (Albuquerque et al., 2012a), suggested a three factor model with 5 items in SWLS, 9 items in PA of PANAS and 9 items in NA of PANAS. Table 1 presents Cronbach'alphas for SWLS, PA and NA.

## **Results**

### **Statistical analysis**

Data analyses were conducted using PASW (v. IBM SPSS Statistics 20) and AMOS was used to estimate path analyses (v. IBM SPSS AMOS 20).

A mediational study was then conducted, in which we tested whether personal projects' efficacy (PPE) (mediator variable) mediated the relationship between neuroticism (N), extraversion (E), openness to experience (O), agreeableness (A) and conscientiousness (C) (independent, exogenous variables) and life satisfaction (LS), positive affect (PA) and negative affect (NA) (dependent, endogenous variables).

A path analysis was carried out to test for the mediator effects described above. This technique is a special case of structural equation modeling (SEM) and considers hypothetical causal relations between variables that have already been defined. A Maximum Likelihood method was used to evaluate the regression coefficients significance. SEM procedure estimates the optimal effect of one set of variables on another set of variables in the same equation, controlling for error (Byrne, 2001; Kline, 2011). Multivariate outliers were screened using Mahalanobis squared distance ( $D^2$ ) method and uni and multivariate normality was assessed by skewness and kurtosis coefficients. There was no severe violation of normal distribution ( $|Sk| < 3$  and  $|Ku| < 8-10$ ; Kline, 2011). The significance of direct, indirect and total effects was assessed using  $\chi^2$  tests (Kline, 2011). Bootstrapping resampling method was further used to test the significance of the mediational paths, using 2000 bootstrap samples and 95% confidence intervals (CIs) (Kline, 2011).

Effects with  $p < .050$  were considered statistically significant.

## **Descriptives**

The means, standard deviations and Cronbach' alphas for this study variables are presented on Table 1. All scales show good to excellent internal consistence. We conducted independent t-test to explore gender differences in the variables under consideration. Results show that women have statistically significant higher scores in neuroticism, agreeableness and conscientiousness. This pattern is similar to the values reported in the Portuguese NEO PI R validation (Lima, 1997). However, the number of participants is insufficient to test the number of parameters separately to males and females (Kline, 2011), so, we proceed the analysis with the total of subjects.

## **Path analysis**

According our hypotheses, we aimed at testing whether personal projects' efficacy mediated the effect of neuroticism, extraversion, openness to experience, agreeableness and conscientiousness, on life satisfaction, positive affect and negative affect.

The hypothesized model was tested through a fully saturated model (i.e., zero degrees of freedom), consisting of 45 parameters. Given that fully saturated models always produce a perfect fit to the data, model fit indices were neither examined nor reported

Table 1: Means (*M*), standard deviations (*SD*) for all subjects (*N* = 396), *t* test for gender differences and Cronbach' alphas for self-report measures

	Total		Males		Females		<i>p</i>	$\alpha$
	(N = 396)		(n = 111)		(n = 285)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Neuroticism	93.60	20.91	90.17	19.13	94.93	21.45	.042	.91
Extraversion	108.98	17.83	109.06	17.16	108.95	18.11	.959	.88
Openness to Experience	113.98	15.82	111.80	15.48	114.83	15.89	.087	.85
Agreeableness	124.94	13.21	122.07	12.98	126.06	13.16	.007	.79
Conscientiousness	125.81	17.74	122.63	19.62	127.05	16.83	.038	.99
Personal Projects' Efficacy	36.74	5.80	37.66	5.84	36.39	5.75	.050	.84
Life Satisfaction	17.08	4.42	17.46	4.08	16.94	4.55	.292	.84
Positive Affect	32.23	4.17	31.69	3.94	32.44	4.24	.107	.79
Negative Affect	19.86	6.27	18.89	5.78	20.24	6.42	.055	.86

. The model explained 19% of life satisfaction, 38% of positive affect and 44% of negative affect variances. In this model the following paths were not statistically significant: the direct effect of extraversion on personal projects efficacy ( $bE = .029$ ;  $SEb = .019$ ;  $Z = 1.520$ ;  $p = .129$ ;  $\beta E = .090$ ), the direct effect of extraversion on negative affect ( $bE = -.020$ ;  $SEb = .017$ ;  $Z = -1.153$ ;  $p = .249$ ;  $\beta E = -.057$ ), the direct effect of openness to experience on life satisfaction ( $bO = -.019$ ;  $SEb = .015$ ;  $Z = -1.228$ ;  $p = .219$ ;  $\beta O = -.068$ ), the direct effect of openness to experience on life satisfaction ( $bO = -.020$ ;  $SEb = .015$ ;  $Z = -1.309$ ;  $p = .191$ ;  $\beta O = -.068$ ), the direct effect of agreeableness on life satisfaction ( $bA = -.011$ ;  $SEb = .016$ ;  $Z = -.673$ ;  $p = .501$ ;  $\beta A = -.032$ ), the direct effect of agreeableness on negative affect ( $bA = -.005$ ;  $SEb = .019$ ;  $Z = -.265$ ;  $p = .791$ ;  $\beta A = -.011$ ), the direct effect of conscientiousness on negative affect ( $bC = -.006$ ;  $SEb = .016$ ;  $Z = -.355$ ;  $p = .722$ ;  $\beta C = -.016$ ). Thus, we excluded these non-significant paths and recalculated the model. In this second model, three paths emerged as non-significant: the direct effect of extraversion on life satisfaction ( $bE = .020$ ;  $SEb = .013$ ;  $Z = 1.593$ ;  $p = .111$ ;  $\beta E = .081$ ), the direct effect of openness to experience on negative affect ( $bO = .027$ ;  $SEb = .016$ ;  $Z = 1.756$ ;  $p = .079$ ;  $\beta O = .069$ ) and the direct effect of conscientiousness on life satisfaction ( $bC = .024$ ;  $SEb = .013$ ;  $Z = 1.890$ ;  $p = .059$ ;  $\beta C = .096$ )

For this reason, these three non-significant paths were removed and the model recalculated (Figure 2). In the evaluation of the adjusted model, we found a chi-square test of 16.112 [ $\chi^2(9)$ ,  $p = .065$ ] was found. Well-known and recommended goodness of fit indices were selected to assess the model fit (Kline, 2011). The

analysis of these indices indicated a very good model fit (CMIN/DF = 1.790; CFI = .993; TLI = .970; NFI = .984; RMSEA = .045).

All the paths were statistically significant and the model accounted for 17% of life satisfaction, 37% of positive affect and 43% of negative affect variances. The model also accounted for 18% personal projects' efficacy variance. Extraversion (E) only showed a direct effect on positive affect of .272 and had no significant effect on the mediator variable, so no mediator effects were found concerning this variable.

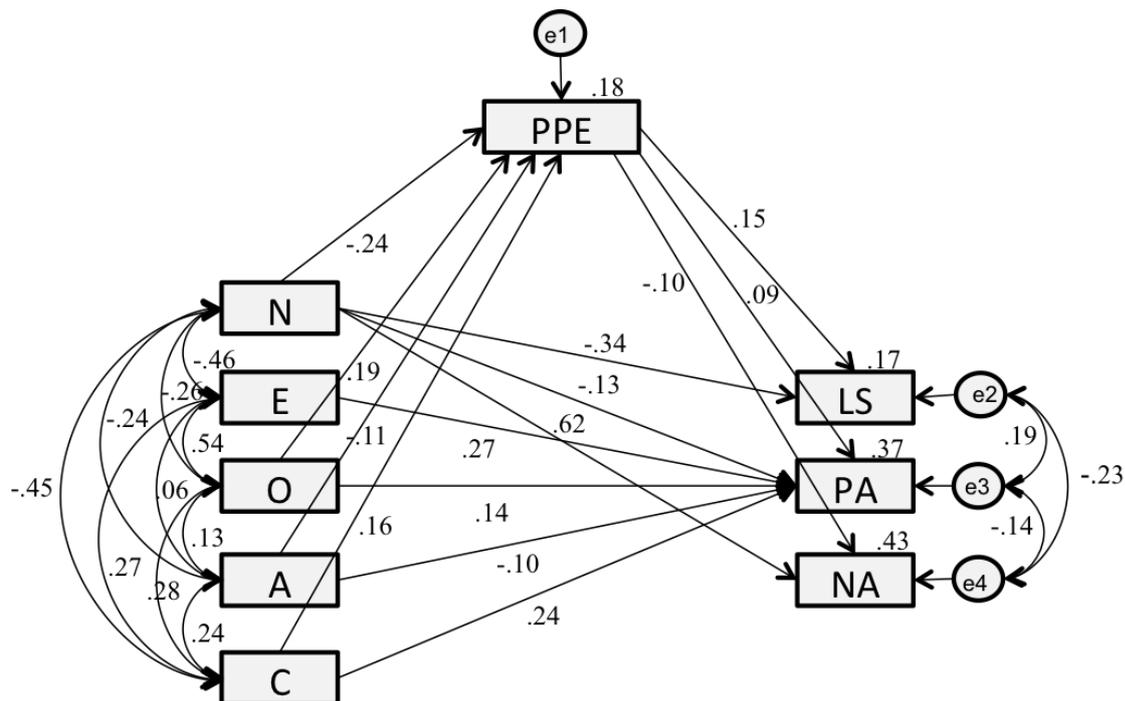


Figure 2. Results of mediation path analysis showing the relationship among the Big Five personality domains (N=neuroticism; E=extraversion; O=openness to experience; A=agreeableness; C=conscientiousness) and SWB components (LS=life satisfaction; PA=positive affect; NA= negative affect), having PPE (personal projects' efficacy as mediator, with standardized estimates (N = 396).

In regard to life satisfaction (LS), indirect mediational test results suggest that higher neuroticism predicted lesser life satisfaction partially through diminished personal projects' efficacy (PPE) ( $b_N = -.035$ , 95% CI =  $-.063$  to  $-.011$ ) and also revealed a direct effect of  $-.342$ . Openness to experience (O) indirectly predicted increased life satisfaction fully through greater personal projects' efficacy ( $b_O = .027$ , 95% CI =  $.008$  to  $.049$ ). Agreeableness (A) predicted diminished life satisfaction fully through reduced personal projects' efficacy ( $b_A = -.015$ , 95% CI =  $-.033$  to  $-.002$ ). Conscientiousness (C) also predicted heightened life satisfaction fully through increased personal projects' efficacy ( $b_C = .023$ , 95% CI =  $.004$  to  $.049$ ).

Concerning positive affect (PA) is the unique outcomes that have a direct effect of all personality domains: -.128 from neuroticism, .272 from extraversion, .141 from openness to experience, -.098 from agreeableness and .224 from conscientiousness. Additionally, neuroticism indirectly predicted lower levels of positive affect, partially through diminished personal projects' efficacy (-.023, 95% CI = -.048 to -.002). Openness to experience predicted increased positive affect partially through greater personal projects' efficacy (.018, 95% CI = .001 to .039) as well conscientiousness indirectly predicted increased positive affect partially through heightened personal projects' efficacy (.015, 95% CI = .001 to .037). Agreeableness also indirectly predicted diminished positive affect partially through a decreasing of personal projects' efficacy, however the values are close to the minimum of acceptable limits of significance (-.010, 95% CI = -.026 to .000)

Regarding negative affect, only greater neuroticism directly predicted greater negative affect (.616). This personality domain also indirectly predicted negative affect partially through lowered personal projects' efficacy (.024, 95% CI = .005 to .044). Agreeableness indirectly predicted increased negative affect fully through diminished personal projects' efficacy, despite the values are close to the minimum of acceptable limits of significance (.011, 95% CI = .000 to .025). In contrast, openness to experience indirectly predicted lesser negative affect fully through increased personal projects' efficacy (-.019, 95% CI = -.038 to -.004). Conscientiousness indirectly predicted diminished negative affect fully through increased personal projects' efficacy (-.016, 95% CI = -.036 to -.002).

The mediator, personal projects' efficacy, predicted directly heightened life satisfaction (.145) and positive affect (.094) and diminished negative affect (-.099).

Figure 2 presents the mediation model with regression coefficients standardized estimates and R<sup>2</sup> for life satisfaction, positive affect, negative affect and personal projects' efficacy.

In conclusion, these findings indicate that personal projects' efficacy fully mediated the effects, of openness to experience, agreeableness and conscientiousness on life satisfaction and on negative affect. Besides, the effects of neuroticism, openness to experience, agreeableness and conscientiousness on positive affect were direct but also indirect, partially mediated by personal projects' efficacy. Neuroticism has a direct and a partially indirect effect through a decreased personal projects' efficacy on the three components of SWB, diminishing life satisfaction and positive affect, and increasing negative affect. Extraversion only directly predicted increased positive affect.

## Discussion

Comprehensive models that intend to integrate the study of personality in a coherent whole consider that there may be an interplay between their several levels (Little, 2007, 2008; Sheldon, 2004, 2007, 2009). One of the great research challenges for both the field of personality and the field of well-being, is to understand if and how different levels of personality interrelate on the production of well-being. Our premise is that this

interrelation can be conceptualized considering goals (level 2 of McAdams' model) as an intermediary process that leads from dispositional traits (level 1 of McAdams' model) to human well-being. Accordingly, the current research sought out to explore, in an integrated model, the mediator effect of personal projects' efficacy on the relationship between Big Five domains of personality and the three SWB components. Our findings effectively support the hypothesis that the personal projects' efficacy has a mediator effect in relationship between personality domains and the life satisfaction, positive affect and negative affect. However, the pattern of the effects direct and indirects (mediations) emerges with some specificities.

First, our findings reveal that all Big Five direct or/and indirectly predict all SWB components, exception to extraversion that only has an exclusive direct effect on positive affect. Then, our most enduring personality structure, that comprise internal, and more decontextualized and noconditioned dimensions, seems to have an essential role in the way we subjectively appraise our lives.

Previous research refers that neuroticism and extraversion are the strongest predictors of SWB (Argyle, 1999; Cheng & Furnham, 2001; Diener & Lucas, 1999; Gutiérrez et al. 2005; McCrae & John, 1992; Vittersø & Nilsen, 2002; Schimmack et al., 2002), but the present study points out that the others three personality domains, openness to experience, agreeableness and conscientiousness, are also meaningful predictors of all SWB components. This confirms the power of dispositional traits in the explanation of SWB and corroborates Lucas and Diener' consideration concerning to the impact of personality traits, which refer that "The most important factor in determining a person's SWB appears to be the personality with which he or she is born" (2008, p. 801). Moreover, current study allows us to appreciate how the several personality domain influence the three SWB components when their action is simultaneously.

Second, the current study also revealed that personal action constructs (level 2 of McAdams' model), units of personality analysis more contextualized in time and space than traits, represented in current study by personal projects' efficacy, can have an intermediate role in the relation between personality dimensions and SWB, corroborating the conceptualization of some authors (Little, 2007, 2008; Sheldon, 2004, 2009). Effectively, in our model of path analysis, personal projects' efficacy emerged as significant mediator of the influence of personality domains on three SWB components. So, the sense of competence and control, and the anticipation of positive outcomes about our planned or on-going personal projects appear as one way through which personality dimensions influence SWB components.

Emotional instability characterized by anxiety, depression, hostility, vulnerability, self-consciousness, impulsiveness (neuroticism) (Costa & McCrae, 1992, 2008) has, expectedly, a negative direct and indirect effect on life satisfaction and on positive affect, and, in contrast, a positive direct and indirect effect on negative affect, since this personality domain has a negative impact through the mediator, decreasing the sense of efficacy. Extraversion characterized by an energetic approach toward the social and material world (John et al., 2008) that includes traits as activity, positive emotions, gregariousness, assertiveness, warmth, and excitement-seeking (Costa & McCrae, 1992) only has a direct effect increasing

positive affect, not affecting directly any other SWB component, neither having any indirect effect through the mediator. Openness to experience that describes the breadth, depth, originality and complexity of mental and experiential life (John et al., 2008), comprising traits as ideas, aesthetics, fantasy, actions, feelings and values for/in which individuals are open (Costa & McCrae, 1992) have a fully indirect effect increasing personal projects' efficacy which increases life satisfaction and diminishes negative affect. Regarding to positive affect, openness to experience has a direct effect increasing this outcome, but also an indirect partial effect through the increasing of personal projects' efficacy. Agreeableness characterized by a prosocial and communal orientation (John et al., 2008) containing traits as modesty/humility, trust, tender-mindedness, compliance and straightforwardness (Costa & McCrae, 1992), contrary to what we expected, has a negative direct effect on positive affect. Moreover this personality domain have a negative impact on personal projects' efficacy having a fully indirect influence on a decreased life satisfaction, on heightened negative affect and a partial indirect influence on a diminished positive affect. Finally, our personality domain linked with the impulse control that allows to thinking before acting, delaying gratification, following rules and norms, planning, organizing and prioritizing tasks, that is conscientiousness (John et al., 2008), has a positive and direct effect on positive affect, additionally this personality domain has a fully indirect effect through the increasing of personal projects' efficacy on an augmented life satisfaction and on a decreased negative affect. Also, in regard to positive affect the increasing of this outcome is achieved too by a partial indirect effect through a positive impact of conscientiousness on personal projects' efficacy.

McAdams and Pals (2006) suggested that each personality level isn't reducible to other level and that each level provides relevant information. Furthermore, Little (2007, 2008) argues, in his social ecological model of personality, the direct effect of both personality dimensions and personal projects and the indirect effect of personality dimensions through personal projects' features on human well-being. These results seem to support this perspective. Thus, SWB can be explained by levels of personality in distinct ways. Despite personality dimensions influence SWB through personal projects' efficacy, personality domains and personal projects efficacy can have its own effect, unique and irreducible. Moreover other studies using different constructs from each level of personality has suggested a similar type of influence on well-being (Sheldon & Hoon, 2007). More recently, findings of a longitudinal study with twins about the genetic and environmental sources of the interplay between Big Five and major life goals also support the plausibility of this idea (Bleidorn et al., 2010).

A great implication to the study of personality can be drawn from the present study. These two types of personality analysis units sometimes appear to have a unique and irreducible effect and, simultaneously, there is an effect that is explained by a mediation of personal action constructs features on the relationship between personality dimensions and SWB components.

## **Limitations and Future Research**

This study was conducted in a teachers sample and this can constitute a methodological limitation to the generalization of our results. The overrepresentation of certain groups limits the generalization to other populations (Brewer, 2000), so future studies should be developed using larger and heterogeneous samples.

In addition, the cross-sectional design of the study doesn't allow drawing conclusions about the interrelationship between the Big Five and personal projects' efficacy across time on prediction of SWB components. Longitudinal studies could help to overcome this problem.

Others studies should be conducted to explore the action of other features of goals as mediators. Moreover, future research should integrate variables of level 3 of personality study, that is, self-narrative variables, drawing a more complete picture of the interrelation between the three levels on production of well-being.

## **Conclusion**

The findings presented here strengthen the theoretical assumption which postulates the existence of relationships between the different levels of personality analysis on the production of several life outcomes, specifically of human well-being. Additionally, they also confirm that each personality level of McAdams model has its own pertinence to several SWB components. To understand the whole person, a comprehensive framework that provides a consideration of several levels of personality analysis is required.

# Estudo X

**Bad is stronger than good in our pursuits?:  
Exploring the mediating role of affectivity toward  
personal projects on the relationship between five  
personality domains and subjective well-being.**

Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013). *Bad is stronger than good in our pursuits?: Exploring the mediating role of affectivity toward personal projects on the relationship between five personality domains and subjective well-being*. Manuscript submitted for publication



# **Bad is stronger than good in our pursuits?: Exploring the mediating role of affectivity toward personal projects on the relationship between five personality domains and subjective well-being.**

I. Albuquerque, M. P. Lima, M. Matos, & C. Figueiredo

## **Abstract**

In the juncture between personality and well-being, specifically between different personality analysis levels and subjective well-being (SWB), there is a promising topic of research to both fields. Social ecological of human development framework suggests that goals level may be intermediary in the influence of traits level on SWB. The present study sought out to explore the mediating effect of affectivity toward personal projects on the relationships between five personality domains and the three SWB components. In a cross-sectional study, we used self-report questionnaires to assess personality and SWB variables in 398 teachers. With a path analysis we tested an integrated model, having the five personality traits as independent variables, positive affect and negative affect toward personal projects as mediators, and life satisfaction (LS), global positive affect (PA) and global negative affect (NA) as outcomes. The findings confirm the mediating role of affectivity toward personal projects, but also suggest the direct and independent effect of personality dimensions on SWB in a complex and differentiated web of relationships. Additionally, results seem to corroborate that “bad is stronger than good” and that the mediator influence of negative affect toward personal projects is stronger than that of positive affect.

*Keywords:* personality, personal projects' positive affect, personal projects' negative affect, subjective well-being, life satisfaction, positive affect, negative affect



## Introduction

Positive psychology has condensed a set of theoretical perspectives and empirical approaches concerned with explaining, understanding, and promoting human flourishing. Fredrickson and Losada (2005) define human flourishing as the optimal functioning of the human being. The well-being, or even better the different well-being constructs, such as social well-being (Keyes, 1998), subjective well-being (Diener, 1984), or psychological well-being (Ryff, 1989b) are expressions of human flourishing and have given rise to extensive research.

The relationships between personality and subjective well-being is one of the most well established and documented topics in area (Lucas, 2008; Lucas & Diener, 2008). Moreover, for some authors, subjective well-being (SWB) can be directly an ideal arena to approach personality coherence, since the field provides the study of relationships between their several levels (Pavot et al., 1995). In fact, the organization and the integration of the diverse perspectives in comprehensive models, whose purpose is to provide a study of personality in a coherent whole, has been a crucial objective to personality researchers mainly since the 90s (Cervone, 2004, 2005; McCrae & Costa, 1996, 2008b; Little, 1996, 2004, 2006, 2007; McAdams, 1995, 2009, 2010; McAdams & Pals, 2006; McAdams & Olson, 2010; Mischel, 2004; Mischel & Shoda, 2008; Mischel, Shoda, & Ayduk, 2008; Roberts & Wood, 2006; Sheldon, 2004, 2007, 2009; Sheldon, Cheng, & Hilpert, 2011; Singer 2005). Even though the diverse proposals of integrating models are distinctive, authors seem to agree that traits, goals and motives, and life stories are three indispensable themes to a holistic approach of personality. Across the last decades, under a hierarchical perspective, authors have almost always privileged “level” to designate these different aspects of study in personality realm (Little, 1996, 2004, 2006, 2007; McAdams, 1995, 2009; McAdams & Pals, 2006; McAdams & Olson, 2010; Sheldon, 2004, 2007, 2009). However, recently McAdams and Manczak (2011) proposed that “layers” would be desirable, arguing that there is a developmental logic in the successive emergence of the traits, the goals and the self-stories. One of great challenges, both in personality and SWB fields, is to understand if and how the relationships between different personality levels or layers influence subjective well-being.

### **Our most enduring, broad and internalized features: The five factor model**

At the trait level, five-factor model (FFM) is currently the most well established theoretical proposal. In the last 20 years of past century, two parallel sets of five-factor models (FFM) in personality emerged: one supported by lexical tradition (Goldberg, 1992, 1993) and another sustained by personality questionnaires (Costa & McCrae, 1992), and both have generated prolific research. Although there are some differences in nomenclature of personality domains, in traits clustered within each personality domain and in their measurement, the great implantation and supremacy of FFM in personality field seems to be a result of research showing that the traits assessed by psychological questionnaires were strongly correlated with the lexical tradition, that is the Big Five (McCrae & Costa, 2008a). Furthermore, the consensus that the most important individual differences in a personality can be organized in five ample domains that summarize more specific personality traits is considered to be one the most significant progresses in personality field (Soto & John, 2009).

Indeed, FFM is a hierarchical model of personality, which highest level is described by five basic dimensions or factors, neuroticism (N), extraversion (E), openness to experience (O), agreeableness (A) and conscientiousness (C), that represent personality at a very broad level of abstraction (Costa & McCrae, 1992; John et al., 2008; McCrae & Costa, 2008a, 2008b). Neuroticism domain distinguishes emotional stability from the experience negative emotional states, which involves disturbing emotions that are reflected by disturbances at the level of thoughts and actions (Costa & McCrae, 1992; John et al., 2008; McCrae & Costa, 2003; Widiger, 2009). Extraversion encompasses an energetic approach to the social and material world and refers to the idiosyncrasies in preference in social interaction and dynamic activity (Costa & McCrae, 1992; John et al., 2008; McCrae & Costa, 2003). Openness to experience is related to a breadth, depth, originality and complexity of our mental and individual life (Costa & McCrae, 1992; John et al., 2008; McCrae & Costa, 2003; McCrae & Sutin, 2009). Agreeableness refers to the differences in the orientations towards interpersonal relationships, differentiating prosocial and communal tendencies, such as trust, altruism, cooperation, beliefs in good intentions of others, from antagonism toward others, as scepticism, arrogance, suspiciousness, manipulation (Costa & McCrae, 1992; Graziano & Tobin, 2009; John et al., 2008; McCrae & Costa, 2003). Conscientiousness is related to individual differences in organization and achievement (McCrae & Costa, 2003). As this domain comprises “socially-prescribed impulse control”, this leads to good levels of success in task development (John et al., 2008, p. 138).

Each of these domains represents a set of specific personality traits or facets. Both personality domains and facets are considered to be internal and bipolar dispositions, genetically prewired, relatively stable over time and across situations, and refer to consistencies within a person and differences between different persons in social and emotional life (McAdams, 2009). FFM proposed by Costa and McCrae (1992, 1995) integrate a group of six facets by each domain, seeking to incorporate psychological variables that are important in the description of people and prediction of behavior, avoiding redundancy. Theoretically, facets provide more detailed information and comprise valid specific variance that is common for each factor (Costa & McCrae,

2008; McCrae & Costa, 2008a). Previous research seems to confirm this assumption showing that facets differentially predict well-being measures (Albuquerque et al, 2012e, 2012f).

FFM has recurrently been a target of criticisms, namely related to limitations linked to the lack of an underlying theory, the relying on factor analysis, the inexistence of an integration of important traits, the absence of consideration of significant developments in traits measurement, and because it may be to be superseded by a two-factors approach (Block, 1995, 2001, 2010; Epstein, 2010). However, research in the personality arena shows that five factors predict several behaviors and life outcomes in a persistent way (Lodi-Smith & Roberts, 2007; Ozer & Benet-Martinez, 2006; Roberts et al., 2007). Nonetheless, “The Big Five is fine for traits; but there is more to personality than traits” (McAdams & Walden, 2010).

### **Hot pursuits in contextualized personal action: Affectivity toward personal projects**

Goals are defined as consciously accessible cognitive representations of states an individual wants to attain or avoid in the future, providing meaning to one’s actions and consistency across situations, and structuring and organizing behaviour over time (Freund & Riediger, 2006). At goals and motives’ level coexist an array of constructs such as goals, plans, strivings, strategies and projects that elucidate what people precisely do (McAdams & Adler, 2006). Some of these constructs, linked to daily activities and pursuits, such as current concerns (Klinger, 1977) personal strivings (Emmons 1988), and life tasks (Cantor & Kihlstrom, 1987), and personal projects (Little, 1983), constitute a specific set designated by personal action constructs (PAC units) and are linked to volitional and intentional life (Little, 1989, 1996).

Personal projects are extended sets of personally salient action in context that are integrated in the social ecological framework on human development (Little, 1976, 2000 2007, 2011a). They are “extended” because they are temporally and spatially prolonged; “sets” because they are rarely a single action; “personally salient” since they emerge as salient and idiosyncratic; “action” since they are intentional, volitional and conative action, directed at an end, but they may be away to other ends; and “in context” because personal projects are embedded in a social ecology that integrates physical, social, cultural, and historical contexts (Little, 2007, p. 26). The emphasis of personal projects is at the juncture of goal and action, of internal aspirations and external contexts (Little, 2008). Therefore, these pursuits can be either facilitated or obstructed by internal factors, such as self-regulatory and volitional competences, or ecological factors, such as ecological affordances and competencies (Little & Chambers, 2004). The fundamental assumption of this perspective is that the human flourishing is associated to the sustainable pursuit of core projects (Little, 2000, 2007, 2008), and those links are subtle and complex (Little, 2011a).

Across life course goals may change in content, structure, organization and pursuit, reflecting normative and idiosyncratic modifications in social ecology (Freund, 2007; Freund & Riediger, 2006; McAdams & Olson, 2010).

In the last decades, both positive psychology and personality psychology arenas have integrated in their research agenda the affective process (Little, 2011b). In truth, goals pursuits are widely interconnected with emotions, which have an important role in selecting and monitoring them, guiding cognitive process within them and reacting to their outcomes (Klinger & Cox, 2011). Concerning personal projects, the most recent theoretical framework suggests that the emotions about projects pursuits of daily lives influence well-being (Little, 2005, 2006, 2007, 2008, 2011a). This focus in affectivity linked to personal action led to the inclusion of specific appraisal dimensions that deepened and refined the study of affect and emotion in personal projects analysis (PPA, Little, 1983). So, several affective dimensions (sadness, love, enthusiasm, fear/scaredom, optimism, depression, stress, joy...) are integrated in a specific matrix to evaluate the emotions toward our pursuits. Therefore, in the last standard version of PPA, people “think” about personal projects (their importance, identity, control, visibility, support, control,...) and then appraisal them in cognitive dimensions. On other hand, they “feel” and have emotions about projects and appraisal them in affective dimensions. Theoretically, cognitive dimensions correspond to three factors: meaning, manageability and community; while the affective dimensions correspond to two affective factors, positive and negative affect (Little & Chambers, 2004; Little & Gee, 2007a). Research has supported this assumption (Albuquerque, 2006; Albuquerque, et al., 2012c; Little et al., 2006).

### **To think life as good and to feel good or bad: Subjective well-being**

According to Hill and Buss (2008), in an evolutionary psychology viewpoint, happiness signals internally a reward related to the successfully solution of an adaptive problem. Therefore, happiness is concomitant with the human being and, perhaps for that reason, human happiness has always attracted thinkers and philosophers, despite the concept of happiness has not always been the same across history and philosophic perspectives (McMahon, 2008).

Subjective well-being (SWB) refers to “the extent to which people think and feel that their life is going well” (Lucas & Diener, 2008, p. 796). Regardless of several research suggesting that SWB is permeable to cultural differences (Diener et al., 2003; Suh & Koo, 2008; Suh & Oishi, 2004), theoretically it has been described as a multidimensional construct that integrates both cognitive and affective components (Diener & Lucas, 1999; Lucas & Diener 2008; Pavot, 2008; Schimmarck, 2008). The cognitive component is associated with beliefs and judgments about conditions and circumstances of life as a whole. Consequently, life satisfaction (LS) is a broad cognitively based judgement of one’ life as a whole (Pavot, 2008; Schimmarck, 2008). On the other hand, the affective component comprises emotions and mood states that correspond to positive affect (PA) and negative affect (NA; Diener & Lucas, 1999; Lucas & Diener 2008; Pavot, 2008). These three components, LS, PA and NA, are theoretically distinct (Pavot, 2008; Schimmarck, 2008) and, although interrelated, they are separable and differently predicted by personality traits (Albuquerque et al., 2012a, 2012f). Therefore, SWB discloses the experience of a high level of positive affect and life satisfaction, and a low level of negative affect (Deci & Ryan, 2008; Diener et al., 2002).The subjective element is essential because people react

differently to the same circumstances and make their evaluations based on their own values, expectancies, and previous experience (Diener et al., 1999, p. 277).

Research in SWB has enclosed several topics and their findings have helped to explain their nature and sources of influence, structure and measurement, cultural differences, physiological mechanisms, process of adaptation across time to events that influence it, evaluation of their consequences to physical and mental health, and the development of strategies to promote it (Diener, 1984; Diener et al., 1999; Eid & Larsen, 2008; Kahneman et al., 1999).

### **Personality and subjective well-being: The role of projects pursuits features**

The relationship between the five personality domains and SWB has been intensely explored and is well documented (DeNeve & Cooper, 1998; Diener et al., 2003; Lucas, 2008; Lucas & Diener, 2008; Ozer & Bennet-Martínez, 2006; Steel et al., 2008). In addition, some studies have focused on the narrow level, showing the predictor influence of facets on subjective well-being (Albuquerque et al., 2012f; Schimmack et al., 2004).

Research related to the associations between personal projects and SWB supports that cognitive factors and their dimensions predict SWB measures (Albuquerque, 2006; Christiansen et al., 1999; McGregor & Little, 1998; Pychyl & Little, 1998). Specifically, the influence of affective factors has been less explored, but findings seem to show a direct effect on SWB (Albuquerque, 2006; Albuquerque et al., 2013a).

Concerning the associations between personality domains and personal projects, Little et al. (1992) found meaningful linkages between them.

McAdams and Pals (2006) stated that each of three levels of personality analysis offers independent information about the person, since each level is not reducible to others levels. Nonetheless, the developmental logic in the emergence of layers across personality development as “a constellation of dispositional traits, characteristics, goals and motives, and integrative life stories”, in a successive continuity and change, put forward the existence of complex relationships between them (McAdams & Olson, 2010, p. 536). These relationships and their impact on well-being are present in some integrative theoretical frameworks such as social ecological of human development model (Little, 2006, 2007, 2008) and multilevel personality in context model (Sheldon, 2004, 2009; Sheldon et al., 2011). Specifically, the social ecological model proposes an indirect effect of personal projects features on the relationship between personal features as traits and quality live outcomes as subjective well-being and, simultaneously, a direct effect of traits on subjective well-being. Preceding research seems to endorse this assumption. McGregor et al. (2006) found that overall social trait-goal compatibility predicts goal enjoyment and manageability which in turn predict overall happiness. Recently, Albuquerque and colleagues (2013c), in an integrated model, found

that personal projects' efficacy has a mediator influence on the impact of five personality factors on SWB, but also that personality domains have a direct effect that goes beyond the effect of mediation.

### **The present study**

The relatively recent inclusion of specific dimensions to appraise affect in our pursuits requires examining how affectivity toward our pursuits interplays between traits and SWB. Thus, the present study aims to explore whether our positive and negative affect toward personal projects (Little, 1983) may have a mediating effect on the relationships between five personality factors (Costa & McCrae, 1992) and SWB components (Diener, 1984).

Specifically, our purposes are: i) to develop a more complex and holistic conceptual model regarding affectivity in personality and in well-being; ii) to test the mediator effect of positive and negative affect towards personal projects on the relationship between five personality factors and SWB measures; and iii) to use path analyses to organize an integrated study on the impact of the two different levels of personality on SWB components. Given the characteristics that define them, it is expected that extraversion, openness to experience, agreeableness and conscientiousness, would be associated with increased levels of life satisfaction and positive affect and with increased positive affect toward personal projects. Contrarily, we hypothesize that these four personality domains would be related to diminished levels of negative affect toward personal projects and global negative affect (SWB). Regarding neuroticism domain we expect it to be associated with increased levels of negative affect toward personal projects and global negative affect (SWB) and decreased levels of life satisfaction, global positive affect and positive affect toward personal projects. We hypothesize that five personality domains may influence SWB measures partially through their effect on the two personal projects' affective components (see Figure 1). Moreover, we expect that there would be a relative independence of the affectivity present in several variables.

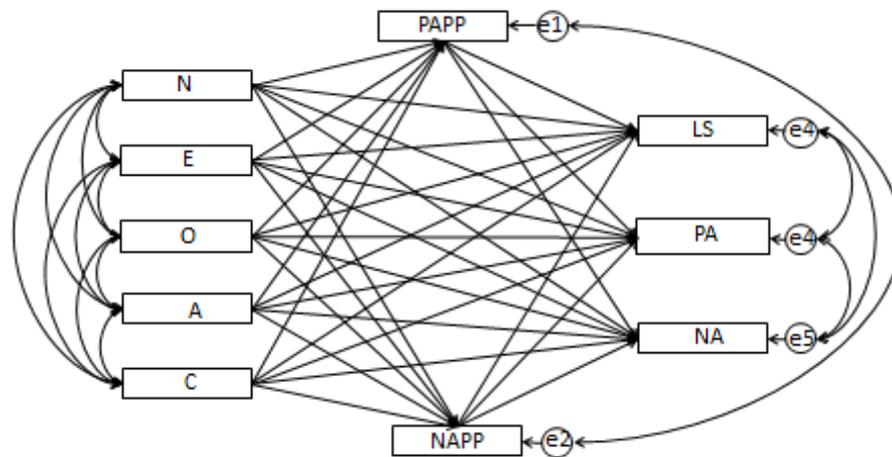


Figure 1. The conceptual model. N = neuroticism; E = extraversion; O = openness to experience; A = agreeableness; C = conscientiousness; PAPP = positive affect toward personal projects; NAPP = negative affect toward personal projects; LS = life satisfaction; PA = global positive affect; and NA = global negative affect.

## Method

### Participants and Procedure

Three hundred and ninety three teachers (287 woman and 111 men) of primary and high schools from the district of Viseu (Portugal) integrated this study. They were randomly selected by clusters corresponding to the schools they worked in. Mean age was 41.09 years ( $SD = 7.71$ ). The majority of subjects were married (75.6%,  $n = 301$ ) and 78.95% graduated ( $n = 314$ ). The average of years of teaching experience was 16.85 ( $SD = 8.00$ ).

After obtaining permission for data collection, and with the collaboration of school staff, the author gave participants a battery of self-report questionnaires related to personality and well-being measures and socio-demographic and professional data, as well as information about the research goals and filling instructions. Following ethical guidelines, it was highlighted that participants' cooperation was voluntary and that answers were confidential and only used for the purpose of the study.

### Measures

#### *Big Five Domains of Personality*

The five domains of personality were measured with the self-report version of *NEO-Five Factor Inventory* (NEO-FFI Costa & McCrae 1992; Portuguese version by Lima & Simões, 2000). The inventory is a shortened

version and includes a 60-item questionnaire (12 for each dimension) that assesses the five personality domains (Neuroticism – N, Extraversion – E, Openness to Experience – O, Agreeableness – A, and Conscientiousness – C). Answers were given in a Likert scale ranging from 0 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). In a previous study, a confirmatory factor analysis was performed to test the factorial validity of Portuguese version of NEO-FFI (Albuquerque et al., 2012b). Findings showed that new procedure in the selection of items based in the representativeness of facets (2 by facet) increases the factorial validity and improves all indices of the fit to data. Simultaneously, the internal consistency measured Cronbach' alpha is enhanced to levels that range from acceptable to good (Table 1).

### ***Positive and Negative Affect to Personal Projects***

Personal projects were assessed through an adapted *Personal Projects Analysis* (PPA, Little, 1983; Portuguese version by Lima, 2002). PPA incorporates four modules for personal projects analysis: elicitation, appraisal, hierarchy, and impact. This study used only the first and second modules. In the personal project elicitation module, the respondents were encouraged to generate freely their planned or ongoing projects. In the second module, participants selected seven projects that better defined who they are. Then, the selected personal projects were appraised in 10 affective dimensions (sadness, enthusiasm, fear/scaredom, love, hopefulness, joy, anger, stress, optimism and depression) in a rating scale ranging from 0 (nothing) to 10 (very much), with a medium point of 5 (more or less). Each dimension is evaluated by a single item (e.g. To what extent do you feel angry with this project?). A principal component analysis (PCA) with varimax rotation displayed two affective components that clustered these dimensions: positive affect and negative affect. The first group includes joy, hopefulness, enthusiasm, love and optimism, while the second is linked with negative emotionality and incorporates depression, anger, fear/scaredom, stress and sadness (Albuquerque et al., 2012c). Cronbach' alpha is presented in Table 1.

### ***Subjective Well-Being***

SWB was assessed by two self-report measures: Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).

SWLS - SWLS was conceived to assess the cognitive component of SWB (Diener et al., 1985; Portuguese validation by Simões, 1992). The instrument used in present study includes 5 items that evaluate our life satisfaction rated on a Likert scale from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). This scale assess individuals' global judgment of their life, with items that allowed respondents to weight domains of their lives in terms of their own values, in order to reach a global judgment of life satisfaction (Pavot & Diener 1993).

PANAS - PANAS includes two subscales, Positive Affect (PA) and Negative Affect (NA), which evaluates the affective components of SWB (Watson et al., 1988; Portuguese validation by Simões, 1993). Answers were given in a rating scale ranging from 1 (very slightly or not of all) to 5 (extremely). High scores in PA indicates that a person feels globally enthusiastic, happy, active and alert, whereas high scores in NA is indicate several aversive mood states such as anger, contempt, disgust, guilt, fear and nervousness (Watson et al., 1988).

A confirmatory factorial analysis that tested SWB structure (Albuquerque et al., 2012a), suggested a three structure factor model with 5 items in SWLS, 9 items in PA of PANAS and 9 items in NA of PANAS. Cronbach' alpha indicates adequate or good indices (Table 1).

## Results

### Statistical analysis

Data analyses were conducted using PASW (PASW (Predictive Analytics Software, version 20, SPSS Inc., Chicago, IL, USA) and AMOS (Analysis of Moment Structures, version 20, Amos Development Corporation, Crawfordville, FL, USA) was used to estimate path analyses. A mediational study was conducted, in which we tested whether personal projects' positive affect (PAPP) and personal projects' negative affect (NAPP) (mediator variables) mediated the relationship between neuroticism (N), extraversion (E), openness to experience (O), agreeableness (A) and conscientiousness (C; independent, exogenous variables) and the three SWB measures: life satisfaction (LS), global positive affect (PA) and global negative affect (NA; dependent, endogenous variables).

Pearson correlation coefficients were previously conducted to explore the association between independent, outcome and mediator variables (Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003).

A path analysis was carried out to test for the mediator effects described above. This technique is a special case of structural equation modeling (SEM) and considers hypothetic causal relations between variables that have already been defined. A Maximum Likelihood method was used to evaluate the regression coefficients significance. SEM estimates the optimal effect of one set of variables on another set of variables in the same equation, controlling for error (Byrne, 2001; Kline, 2011). Multivariate outliers were screened using Mahalanobis squared distance ( $D^2$ ) method and uni and multivariate normality was assessed by skewness and kurtosis coefficients. The significance of direct, indirect and total effects was assessed using  $\chi^2$  tests (Kline, 2011). Bootstrapping resampling method was further used to test the significance of the mediational paths, using 2000 bootstrap samples and 95% confidence intervals (CIs; Kline, 2011).

Effects with  $p < .050$  were considered statistically significant.

## Descriptives

Means, standard deviations, intercorrelations and Cronbach' alphas for the variables are displayed in Table 1. Cronbach' alpha values range from acceptable (.69 for agreeableness) to very good (.93 for positive affect toward personal projects; Nunnally, 1978).

Table 1. Means (M), standard deviations (SD), intercorrelations and Cronbach's alphas for all variables (N = 398).

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Neuroticism	22.01	7.77	1									
2 Extraversion	28.88	6.80	-.42**	1								
3 Open. to Experience	31.64	5.52	-.23**	.52**	1							
4 Agreeableness	34.02	5.25	-.27**	.06	.15**	1						
5 Conscientiousness	33.88	5.75	-.32**	.30**	.34**	.24**	1					
6 Positive Affect PP	36.13	7.26	-.18**	.22**	.21**	.17**	.30**	1				
7 Negative Affect PP	14.93	8.95	.42**	-.19**	-.11*	-.18**	-.31**	-.23**	1			
8 Life satisfaction	17.08	4.41	-.38**	.28**	.14**	.03	.24**	.18**	-.33**	1		
9 Positive Affect SWB	32.24	4.18	-.39**	.51**	.40**	.04	.37**	.28**	-.23**	.36**	1	
10 Negative Affect SWB	19.86	6.26	.62**	-.31**	-.07	-.17**	-.28**	-.16**	.43**	-.42**	-.35**	1
Cronbach' alpha			.84	.82	.74	.69	.83	.93	.91	.84	.79	.86

Key. PP = personal projects; SWB = subjective well-being. Note. \*\*  $p < .010$ , \*  $p < .050$ .

Pearson product-moment correlations between variables are low or moderate and, in general, statistically significant (Table 1). Results show inverse correlations between neuroticism, negative affect PP and global negative affect (SWB), and the remaining variables, whereas the other intercorrelations are positive. The highest correlations are between neuroticism and global negative affect, and between extraversion and global positive affect. Agreeableness reveals no significant correlations with extraversion, life satisfaction, and global positive affect, while openness to experience shows no significant correlations with global negative affect. Intercorrelations between the two affect components of both personal projects and SWB are low or moderate.

## Path analysis

Data do not reveal outliers and there was no severe violation of normal distribution ( $|Sk| < 3$  and  $|Ku| < 8-10$ ; Kline, 2011).

Following our hypothesis, we tested whether the two affectivity components toward personal projects mediated the effect of neuroticism, extraversion, openness to experience, agreeableness and conscientiousness, on life satisfaction, positive affect and negative affect.

The hypothesized model was tested through a fully saturated model (i.e., zero degrees of freedom), consisting of 55 parameters. Given that fully saturated models always produce a perfect fit to the data, model fit indices were neither examined nor reported. The model explained 21% of life satisfaction, 36% of global positive affect and 44% of global negative affect variances. In this model the following paths were not statistically significant: the direct effect of neuroticism on positive affect PP ( $b_N = -.007$ ;  $SE_b = .051$ ;  $Z = -129$ ;  $p = .897$ ;  $\beta_E = -.007$ ), the direct effect of extraversion on negative affect PP ( $b_E = -.004$ ;  $SE_b = .075$ ;  $Z = -.047$ ;  $p = .962$ ;  $\beta_E = -.003$ ), the direct effect of openness to experience on positive affect PP ( $b_O = .076$ ;  $SE_b = .075$ ;  $Z = 1.019$ ;  $p = .380$ ;  $\beta_O = -.058$ ), the direct effect of openness to experience on negative affect PP ( $b_O = .070$ ;  $SE_b = .087$ ;  $Z = .797$ ;  $p = .425$ ;  $\beta_O = .043$ ), the direct effect of openness to experience on life satisfaction ( $b_O = -.018$ ;  $SE_b = .043$ ;  $Z = -.426$ ;  $p = .670$ ;  $\beta_O = -.023$ ), the direct effect of agreeableness on negative affect PP ( $b_A = -.082$ ;  $SE_b = .080$ ;  $Z = -1.021$ ;  $p = .307$ ;  $\beta_A = -.048$ ), the direct effect of agreeableness on global negative affect ( $b_A = .006$ ;  $SE_b = .048$ ;  $Z = .133$ ;  $p = .894$ ;  $\beta_A = .005$ ), the direct effect of conscientiousness on life satisfaction ( $b_C = .060$ ;  $SE_b = .040$ ;  $Z = 1.511$ ;  $p = .131$ ;  $\beta_C = .078$ ), the direct effect of conscientiousness on global negative affect ( $b_C = -.088$ ;  $SE_b = .047$ ;  $Z = -1.869$ ;  $p = .062$ ;  $\beta_C = -.081$ ), the direct effect of positive affect PP on life satisfaction ( $b_{PAPP} = .045$ ;  $SE_b = .029$ ;  $Z = 1.545$ ;  $p = .122$ ;  $\beta_{PAPP} = .074$ ), the direct effect of positive affect PP on global negative affect ( $b_{PAPP} = -.018$ ;  $SE_b = .047$ ;  $Z = -.513$ ;  $p = .608$ ;  $\beta_C = -.011$ ), the direct effect of negative on global positive affect ( $b_{NAPP} = -.010$ ;  $SE_b = .021$ ;  $Z = -.482$ ;  $p = .630$ ;  $\beta_{NAPP} = -.022$ ).

Consequently, these non-significant paths were excluded and the model recalculated. In this second model, one path emerged as non-significant: the direct effect of positive affect PP on life satisfaction ( $b_{PAPP} = .048$ ;  $SE_b = .028$ ;  $Z = 1.709$ ;  $p = .088$ ;  $\beta_{PAPP} = .079$ ). After a new recalculation of the model excluding such path, another path emerged as non-significant and was also excluded: the direct effect agreeableness on life satisfaction ( $b_A = -.066$ ;  $SE_b = .039$ ;  $Z = -1.544$ ;  $p = .123$ ;  $\beta_A = .079$ ). In the evaluation of the final adjusted model (Figure 2), a chi-square test of 15.353 [ $\chi^2_{(13)} p = .286$ ] was found. Well-known and recommended goodness of fit indices were selected to assess the model fit (Kline, 2011). The analysis of these indices indicated a very good model fit (CMIN/DF = 1.181; CFI = .992; TLI = .992; NFI = .985; RMSEA = .021). Figure 2 presents the mediation model with regression coefficients standardized estimates and  $R^2$  for life satisfaction, global positive affect and negative affect, and positive and negative affect toward PP.

All the paths were statistically significant and, according to the Bootstrap resampling method, so were the indirect mediational effects. The model accounted for 19% of life satisfaction, 36% of global positive affect

and 43% of global negative affect variances. The model also accounted for 12% positive affect PP and 21% negative affect PP variance.

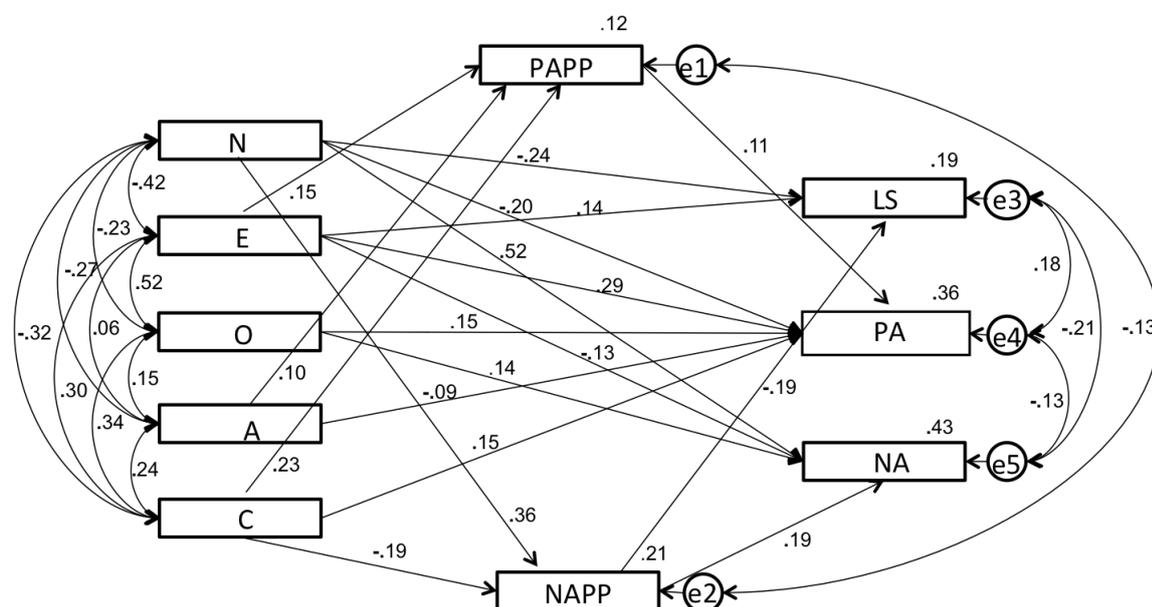


Figure 2. Results of mediation path analysis with standardized estimates ( $N = 398$ ), showing the relationship among the five personality domains (N=neuroticism; E=extraversion; O=openness to experience; agreeableness=A; and conscientiousness=C) and SWB measures (LS=life satisfaction; PA=global positive affect; NA=global negative affect), having positive affect (PAPP) and negative affect (NAPP) toward personal projects as mediators.

In regard to life satisfaction (LS), indirect mediational test results suggest that higher neuroticism predicts lesser life satisfaction partially through increased negative affect in PP ( $b = -.068$ , 95% CI =  $-.112$  to  $-.034$ ). Neuroticism also revealed a direct effect on life satisfaction of  $-.241$ . Conscientiousness (C) predicts heightened life satisfaction fully through increased positive affect PP and diminished negative affect PP ( $b = .037$ , 95% CI =  $.070$  to  $.015$ ). Extraversion only has a direct effect on life satisfaction of  $.142$ .

Global positive affect (PA) is the unique outcome that is directly influenced by all personality domains:  $-.193$  from neuroticism,  $.288$  from extraversion,  $.148$  from openness to experience,  $-.090$  from agreeableness and  $.150$  from conscientiousness. Additionally, conscientiousness indirectly predicts higher levels of global positive affect, partially through increased positive affect PP ( $b = .025$ , 95% CI =  $.052$  to  $.007$ ). Also extraversion influences indirectly predicts greater global positive affect partially through an increment of positive affect PP ( $b = .016$ , 95% CI =  $.038$  to  $.004$ ). Interestingly, agreeableness predicts an augmentation of global positive affect partially through increased positive affect PP ( $b = .011$ , 95% CI =  $.030$  to  $.027$ ), while its direct effect was inverse. That is, agreeableness improves positive affect PP and this effect improves global positive affect.

Concerning global negative affect, greater neuroticism (.517) and openness to experience (.138) directly predict higher global negative affect, while extraversion directly influences lower global negative affect (-.129). Neuroticism domain also indirectly predicts the improvement of global negative affect partially through heightened negative affect toward PP ( $b = .070$ , 95% CI = .106 to .039). Conscientiousness indirectly predicts diminished global negative affect fully through increased positive affect PP and diminished affect PP ( $b = -.016$ , 95% CI = -.036 to -.002).

The mediator positive affect toward PP directly predicts heightened global positive affect (.107), whereas the mediator negative affect toward PP directly influences lower life satisfaction (-.190) and higher global negative affect (.195). In conclusion, these findings indicate that the two components of affectivity toward personal projects fully mediated the effects of conscientiousness on life satisfaction and on global negative affect, since this personality domain increases positive affect PP and weakens the negative affect PP. Besides, the effects of neuroticism, extraversion agreeableness and conscientiousness on positive affect were direct but also indirect, partially mediated by the affectivity toward personal projects. Neuroticism has a direct effect and a partially indirect effect through an increase of negative affect PP on two measures of SWB, diminished life satisfaction and increased global negative affect. Extraversion directly predicts increased global positive affect, and also indirectly improving the positive affect PP. Agreeableness directly influences decreased global positive affect, but also has a positive impact on global positive affect indirectly, through the increase of positive affect PP. Conscientiousness predicts an augmentation of positive affect directly and indirectly through increased positive affect PP and diminished negative affect PP.

## Discussion

The assumption that the interrelation between personality levels has an impact on human well-being has been referred in literature (Little, 2006, 2007, 2008; Sheldon, 2004, 2007; 2009) and supported by some findings (Albuquerque et al. 2013c; McGregor et al., 2006; Sheldon & Kasser, 1998). However, research regarding the role of affectivity toward personal action in these relationships is scarce.

Thus, the present study sought out to explore, in an integrated model, the mediator effect of the positive and negative affect toward personal projects on the relationship between five personality domain and the three SWB measures. Findings give support to the hypothesis that the affectivity toward personal project has a mediator effect on the impact of personality domains on the life satisfaction, global positive affect and global negative affect. Nevertheless, the direct and indirect effects (mediations) are complex and differentiated, suggesting specificities.

Personality domains, our most enduring characteristics prewired by genes, which sketch our relative consistencies across time and space and social and emotionally distinguish us from others, have a direct impact on SWB components. This is in line with preceding research (Lucas 2008; Lucas & Diener, 2008; Ozer

& Bennet-Martínez, 2006) and allowed Gilovich and Eibach (2001) to consider that the relatively weak impact of situational factors and, simultaneously, the relative strong influence of personality factors on well-being is an example of a counter-intuitive finding, perhaps the unique, in the entire field of personality psychology. Neuroticism levels directly and inversely influence global positive affect and life satisfaction and positively predict global negative affect. Conversely, extraversion positively predicts positive affect and life satisfaction and inversely negative affect. These findings reinforce previous research that indicates these two personality domain as high predictors of SWB (Argyle, 1999; Cheng & Furnham, 2001; DeNeve & Cooper, 1998; Diener & Lucas, 1999; Gutiérrez et al., 2005; McCrae & John, 1992; Vittersø & Nilsen, 2002; Schimmack et al., 2002). Moreover, the highest correlations and regression coefficients in direct effects between independent and outcome variables are of extraversion on global positive affect and of neuroticism on global negative affect. This seems to confirm the idea that neuroticism and extraversion are important linkages on the relationship between personality traits and SWB (Costa & McCrae, 1980b; Diener et al., 2003). Openness to experience directly predicts the two affect SWB measures, and unexpectedly, both in a positive way. However, this personality domain has shown this ambivalence (Gutiérrez et al. 2005), possibly because it may evoke both positive and negative affect and lead the person to experience both positive emotional states and negative ones (DeNeve & Cooper, 1998; McCrae & Costa, 1991). Agreeableness and Conscientiousness only directly predict global positive affect, the first inversely and the second positively. Keyes et al. (2002) refer that these two domains may have an instrumental influence on SWB creating conditions, behaviors and life events that facilitate or moderate it. However, Agreeableness emerges as negative predictor, even though weak, of global positive affect.

Noteworthy, beyond the direct influence, all personality dimensions, with the exception of openness to experience, indirectly influence SWB measures through affectivity toward personal projects. It is important to recall that the current study was particularly interested in examining the role of affective personal projects components. The findings reveal that the way we feel about our pursuits can have a full or partial mediator influence on the effect of personality domains on global positive affect, global negative affect and life satisfaction. Therefore, if people feel enthusiasm, love, joy, optimism and hopefulness, that is positive affect toward their personal pursuits, this may increase global positive affect but not life satisfaction. On the other hand, if individuals feel sadness, stress, depression, fear/scaredom and anger about their pursuits they may have lessen global life satisfaction and increased global negative affect.

Emotional instability defined by traits of anxiety, depression, hostility, vulnerability, self-consciousness and impulsiveness (neuroticism; Costa & McCrae, 1992, 2008), has an indirect and partial effect on life satisfaction and on global negative affect, since this personality domain increases negative affect toward personal projects, which in turn diminishes life satisfaction and improves global negative affect. Extraversion described as an energetic approach toward the social and material world (John et al., 2008) that includes traits such as activity, positive emotions, gregariousness, assertiveness, warmth, and excitement-seeking (Costa & McCrae, 1992), has a positive, indirect and partial effect on heightened global positive affect through the increase of positive affect toward personal projects. Openness to experience

that describes the breath, depth, originality and complexity of mental and experiential life (John et al., 2008), comprising traits such as ideas, aesthetics, fantasy, actions, feelings and values for/in which individuals are open (Costa & McCrae, 1992), does not have any indirect effect on any of the SWB measures, and we have seen that its direct influence was characterized by ambivalence. Agreeableness, defined by a prosocial and communal orientation (John et al., 2008) containing traits such as modesty/humility, trust, tender-mindedness, compliance and straightforwardness (Costa & McCrae, 1992), partially and indirectly influences in a positive way the global positive affect, expanding positive affect toward personal projects. Surprisingly, we have noted before that its direct effect on this SWB measure is significant and inverse. At last, conscientiousness, related to impulse control that allows thinking before acting, delaying gratification, following rules and norms, planning, organizing and prioritizing tasks (John et al., 2008), has a fully indirect effect on heightened life satisfaction and on diminished global negative affect through reduced negative affect toward personal projects. Besides, this personality domain has a partial indirect influence on a higher global positive affect, through the improvement of positive affect toward personal projects.

Despite preceding studies have shown that neuroticism and extraversion were the most robust predictors of well-being, the current findings show that, in an integrated model, the remaining three personality domains have an essential role in the explanation of the different SWB measures, and interact with personal projects in the promotion of life satisfaction, global positive affect and global negative affect.

Some words are needed to highlight that the predictive power of negative affect toward personal projects is stronger than the power of positive affect toward personal projects. In truth, this is in line with the notion that “bad is stronger than good”, that negative emotions emerge as more powerful than the positive ones. It may be that in an evolutionary perspective, bad is more adaptive, and thus individuals better adjusted to bad things can better face threats, survive and thrive (Baumeister et al., 2001).

Furthermore, the current study may shed light on the relationships between the two global affect components, and between the specific affectivity toward personal pursuits and the global affectivity. Two theoretical and research traditions diverge in how they explain the relationship between positive affect and negative affect, and both have empirical support. Some researchers suggest a two-factor model, with independent positive and negative factors, which suggests that positive emotions and negative emotions are highly, but not completely, independent (Tellegen et al., 1999; Watson et al., 1988). Other studies support a unidimensional or bipolar model, proposing that the two sets of emotions are inversely correlated (Green & Salovey, 1999; Russell & Carroll, 1999).

Regarding affective SWB dimensions, our findings support the idea that global positive affect and global negative affect are inversely but weakly correlated. The relationship between the two affect components toward personal projects presents a similar pattern, even though slightly weaker in magnitude. This seems to give plausibility to the assumption of independency between them. Possibly, these two affects may, in some degree, coexist independently and the levels of one do not influence the levels of the other, and people can both feel positive and negative affect at the same time. However, when a type of affect reaches

high levels that may lead to a decrease in the levels of the other type. Also, it seems that our emotions regarding personal action and our global emotions have some degree of independence, since the prediction of global positive affect dimension by the positive affect toward personal projects and the prediction of global negative affect by the negative affect toward personal projects, have distinct magnitudes. As a whole, and also considering that the five personality dimensions differentially predict affect components, these findings support a relative independence between the two affect aspects claimed by Tellegen et al. (1999).

In conclusion, in the more recent social ecological of human development framework, Little (2007, 2008, 2011b) considered that the emotions toward our personal projects influence our well-being. Additionally, this author proposed inter-levels' personality relationships, since our enduring personality dispositions, such as traits, can have a direct effect on well-being measures and an indirect impact on well-being through our personal action (Little, 2007, 2008). Our findings seem to support this perspective. In fact, the features of our "extended sets of personally salient action in context", specifically the type of affectivity toward them, has a mediator influence on the relationship between the five personality domains and SWB components. At the same time, personality domains can maintain a direct influence on SWB measures, suggesting that the two personality levels, five personality factors and affectivity toward personality projects, can have their own effect, unique and irreducible (Little, 2007, 2008; McAdams & Pals, 2006). In addition, our results seem to reveal that there is a specificity about the way several personality domains direct or indirectly influence SWB measures. For example, some domains only have a direct impact, while others have a partial indirect effect through our affectivity toward personal, and others have a fully indirect effect. We think that the interaction between the particular characteristics that define each personality domain with the features of personal projects has an important role in the way these relationships occur. So, a comprehensive framework that provides a contemplation of units of analysis from several levels of personality is essential to understand the well-being of the whole person.

### **Limitations and Future Research**

The cross-sectional design of the study does not allow drawing conclusions about the causal relation between the five personality factors and personal projects' affectivity on prediction of SWB components across time. Longitudinal studies could help to overcome this limitation. The overrepresentation of a particular group, in this case teachers, is a methodological constraint to the generalization of results to other populations (Brewer, 2000). So, future studies, using larger and heterogeneous samples, should replicate these findings in order to appreciate their consistency.

Little (2011b) suggests that personal projects can be an arena to explore the relationships between hedonic and eudaimonic well-being. Future research should explore the effect of affectivity and other personal projects' features as mediators on other well-being measures. Besides, future studies should include

variables linked to life stories, providing a broader outline of the interrelation between the three levels on the production of well-being.

## Sumário do capítulo

Os modelos compreensivos que têm como propósito integrar o estudo da personalidade num todo coerente consideram que pode existir uma interacção entre as variáveis que se situam nos vários níveis de estudo (Little, 2007, 2008; Sheldon, 2004, 2007, 2009). O modelo de ecologia social, (Little, 2010, 2011a, 2014a, 2014b) conceptualiza que cada um dos níveis influencia de forma individual o bem-estar, mas que, paralelamente, existe uma interrelação entre as diferentes variáveis de personalidade que afecta também o bem-estar humano. Os estudos deste capítulo 8 partiram da premissa que esta interrelação pode ser conceptualizada entendendo os constructos de acção pessoal como intermediários na relação dos traços disposicionais com o bem-estar. Os estudos que incorporam este capítulo 8 investigaram pois o efeito mediador dos factores dos projectos pessoais na relação entre os cinco factores de personalidade e as três componentes do bem-estar subjectivo.

O Estudo 9 revelou que todos os cinco factores de personalidade predizem directa e/ou indirectamente a satisfação com a vida, o afecto positivo e o afecto negativo, com excepção da extroversão que mostra ter exclusivamente um efeito directo no afecto positivo. Mas este estudo sugeriu também que a eficácia dos projectos pessoais tem um papel importante, pois influencia directamente as componentes do bem-estar subjectivo e emergiu igualmente como um mediador signficante entre na relação dos cinco factores de personalidade com as satisfação com a vida, ao afecto positivo e o afecto negativo, indicando que pensarmos ter competência, controlo, responsabilidade, autonomia e consequências positivas acerca dos projectos pessoais, aumenta a satisfação com a vida, ao afecto positivo e diminui o afecto negativo.

O papel da afectividade relativa aos constructos de acção pessoal no bem-estar subjectivo tem sido muito pouco explorado. A introdução de dois factores de natureza afectiva, que reflectem os nossos sentimentos e emoções para com os projectos que temos em curso ou planeamos implementar, é muito recente, estando praticamente inexplorado o seu papel na explicação do bem-estar. O Estudo 10 suportou que, quando operacionalizamos num modelo integrador, as relações dos cinco factores de personalidade com as componentes do bem-estar subjectivo, colocando o afecto positivo e o afecto negativo para com os nossos projectos pessoais no papel de mediadores, emergem padrões de relação directos e indirectos numa teia algo complexa, mas onde só a abertura à experiência possui exclusivamente um efeito directo e positivo sobre as componentes do bem-estar subjectivo afecto positivo e afecto negativo. Todos os restantes quatro factores de personalidade, para além de efeitos directos, têm uma influência sobre uma ou mais componentes do bem-estar subjectivo que é mediada ou pelo afecto positivo ou negativo acerca dos projectos pessoais.

## **Capítulo 9**

**O conteúdo dos projectos pessoais como moderador da relação dos traços com o bem-estar subjectivo e com o bem-estar psicológico**



# Capítulo 9

**O conteúdo dos projectos pessoais como moderador da relação dos traços com o bem-estar subjectivo e com o bem-estar psicológico**

Introdução ao capítulo

Estudo XI. Work matters. Work personal projects and the idiosyncratic linkages between traits, eudaimonic and hedonic well-being.

Sumário do capítulo



## Capítulo 9

### **O conteúdo dos projectos pessoais como moderador da relação dos traços com o bem-estar subjectivo e com o bem-estar psicológico.**

#### **Introdução ao capítulo**

No seguimento da nossa pretensão de estudar as relações entre personalidade e bem-estar no contexto de um enquadramento inclusivo que possibilitasse a análise da influência de unidades de análise da personalidade de diferentes níveis na predição de diversos tipos de bem-estar, o Estudo 11 explora a influência do conteúdo dos projectos pessoais na relação entre os traços disposicionais e o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico.

Como vimos no primeiro capítulo desta dissertação, os projectos pessoais podem ser categorizados atendendo ao seu conteúdo, podendo os indivíduos encetarem mais ou menos projectos interpessoais, intrapessoais, profissionais, de lazer, de saúde/corpo académicos ou de manutenção. Teoricamente, o conteúdo dos projectos em que estamos envolvidos tem relevância para o bem-estar. Este capítulo 9 integra um estudo no qual se pretende avaliar se o tipo de projectos pessoais em que os indivíduos se envolvem interfere na relação das disposições mais estáveis da personalidade com os dois tipos de bem-estar.

A literatura sobre o desenvolvimento do adulto é pródiga na consideração do trabalho com um elemento fulcral nas vidas dos adultos (Erikson, 1963; Freud, 1930; Robertson & Cooper, 2011). Por outro lado, é por demais conhecido o impacto do trabalho dos professores pode ter na sua exaustão emocional e no seu mal-estar (Chan, 1998; Guglielmi & Tatrow, 1998; Kyriacou, 2001; Montgomery & Rupp, 2005; Vandebberghhe & Huberman, 1999). Também Little (Little & Chambers, 2004) considera que a categoria projectos pessoais

profissionais é uma categoria altamente normativa no caso dos adultos. Neste contexto, o Estudo 11 explora o poder dos projectos pessoais profissionais na moderação da relação entre traços de personalidade e bem-estar.

Especificamente, o estudo procura indagar se “ter” ou “não ter” projectos pessoais profissionais interfere na relação entre competência, deliberação e esforço de realização, facetas do factor conscienciosidade, com as três componentes do bem-estar subjectivo e com as dimensões relações positivas com outros, objectivos de vida e domínio do meio que consideramos ser muito relevantes para a vida profissional do professor. A escolha de facetas do factor conscienciosidade derivou do facto do mesmo ter sido consistentemente correlacionado com variáveis positivas no mundo do trabalho em diversas investigações (Barrick et al., 2001; Judge, et al., 1999; Judge et al., 2002; Ones, Viswesvaren, & Schmith, 2003; Roberst et al., 2007).

## **Estudo XI**

**Work matters. Work personal projects and the idiosyncratic linkages between traits, eudaimonic and hedonic well-being.**

Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2014). Work matters. Work personal projects and the idiosyncratic linkages between traits, eudaimonic and hedonic well-being. *Social Indicators Research*, 115, 885 – 906.



## **Work matters. Work personal projects and the idiosyncratic linkages between traits, eudaimonic and hedonic well-being.**

I. Albuquerque, M. P. Lima, M. Matos, & C. Figueiredo

### **Abstract**

A holistic understanding of relationships between personality and well-being requires knowing the linkages between several levels of personality analysis and different well-being varieties, namely hedonic and eudaimonic measures. We explore the moderator effect of work personal projects, a personality variable linked to personal action, on the relations between proactive conscientiousness facets, personality traits, and subjective and psychological well-being. In two cross-sectional studies, a battery of self-report questionnaires was used to assess personality traits, personal projects, subjective and psychological well-being in 398 teachers of primary and high schools. Findings show that work personal projects moderate the relations between competence and deliberation, but not achievement striving, and the three psychological well-being dimensions. However, work personal projects do not have a moderator influence on the relationship between these traits and subjective well-being components. Therefore, work personal projects seem to provide specific and distinct linkages on the relationships between personality trait and these two kinds of well-being. Additionally, findings support the importance of work in adult lives, considered by diverse authors.

Keywords: teachers' work personal projects; personality, subjective well-being; psychological well-being



## Introduction

In the well-being field, two major concepts have consolidated theoretical frameworks and generated a substantial amount of research: subjective well-being (SWB, Diener, 1984) and psychological well-being (PWB, Ryff, 1989). Research has suggested that variables linked to the personality realm are significantly related to SWB and, across time, several literature reviews and meta-analysis have reported these findings (DeNeve & Cooper, 1998; Diener et al., 2003; Lucas, 2008; Lucas & Diener, 2008; Ozer & Bennet-Martínez, 2006; Steel et al., 2008). Regarding PWB, despite less abundant, findings indicate the existence of a consistent relationship between these well-being constructs and personality (Burns & Machin, 2010; Grant et al., 2009; Keyes et al., 2002; Shmutte & Ryff, 1997; Siegler & Brummett, 2000; Wood et a., 2009).

Nevertheless, the simultaneous study of the relationships between the personality variables and these two well-being constructs may help clarify their similarities and differences, promoting the development of both personality and well-being fields.

Furthermore, personal projects' features, personality variables linked to personal action, have consistently been related to SWB, but their linkages to PWB have been less explored. Little (2011b) considers that personal projects can help distinguish different varieties of well-being and their causes, correlates and consequences. Furthermore, work is a powerful theme in adulthood, so work personal projects may have a relevant role in the elucidation of the idiosyncratic linkages between personality levels and hedonic and eudaimonic well-being measures.

The purpose of the present study was to investigate, at a narrow level, the moderator influence of teachers' work personal projects in SWB and PWB. Specifically, we aim at exploring both the relationship between competence, deliberation and achievement facets (proactive conscientiousness facets) and the SWB components (satisfaction with life, positive affect, and negative affect), and the relationship between the same facets and three PWB dimensions that we consider particularly relevant in teachers' work (positive relations with others, purpose of life and environmental mastery). We predict that teachers' work activity may be so strong that its mere presence or absence has an impact on well-being.

Thus, having or not having personal projects may elicit distinct moderator influences on the effects of the three conscientiousness facets both on SWB components and PWB dimensions.

## **Individual differences in emotional and social life at broad and narrow levels: The five personality domains and their facets**

The five factor model (FFM) emerges as one of the most well-established personality models related to the study of traits level (Costa & McCrae, 1992, 1994; Goldberg, 1990; McCrae & John, 1992; John & Srivastava, 1999), being supported both by the lexical (Goldberg, 1992, 1993) and the psychometric tradition (Costa & McCrae, 1992). The two traditions share the idea that the most important individual differences in personality can be organized in five ample domains that summarize more specific personality traits (Soto & John, 2009). Nonetheless, some differences between these two backgrounds, namely in FFM measurement, in the designation of each of the five personality domains and in the inclusion of specific traits contribute to maintain two autonomous research fields.

Costa and McCrae (whose model we adopted) define the FFM as a hierarchical organization of personality traits in five basic dimensions: Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism, and Openness to Experience (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2008a, 2008b). Each five personality factors is conceptualized as the broader and higher level of the model, including, at a narrow level, the facets that supposedly measure a discrete trait (Costa & McCrae, 1992). Both personality domains and facets refer to consistencies within a person and differences between different persons in social and emotional life and are considered as internal and bipolar dispositions, genetically formatted, relatively stable over time and across situations (McAdams, 2009). McCrae and Costa (2008a, p. 285) consider “that an analysis that incorporates NEO-PI-R facets and their combinations can lead to detailed information that goes far beyond the five factors”. Several other authors have equally suggested that the prediction of many variables could be improved by using facets instead of global personality dimensions (Ekehammar & Akrami, 2007; Paunonen & Ashton, 2001; Paunonen et al. 2003). In the well-being field, Albuquerque and colleagues (2012e, 2012f) showed that facets have a differential impact both in SWB components as PWB dimensions.

Conscientiousness refers to individual differences in organization and achievement (McCrae & Costa, 2003). Previous research has shown that the conscientiousness domain has a considerable impact on work domain, namely in job performance (Barrick & Mount, 1991). McCrae and Costa (2008b) clarify that the conscientious individuals are usually more productive because they are punctual, hard-working and systematic.

The conscientiousness domain integrates facets such as: a) competence - sense of capacity to deal with life, belief in self-efficacy; b) order - being neat, tidy and well organized; c) dutifulness - strict adherence to ethical principles, scrupulous fulfillment of moral obligations; d) achievement striving - high aspirations, capacity to work hard to achieve goals, diligence, and sense of direction in life; e) self-discipline - self-motivation and ability to begin and carry out the tasks despite boredom or distractions; f) deliberation - tendency to think carefully before acting or speaking, cautiousness (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003). Authors consider that conscientiousness facets constitute two groups of different traits - proactive traits (such as

competence, achievement striving and deliberation) and inhibitive traits (such as order, dutifulness and self-discipline; McCrae & Costa, 1987).

### **Work personal projects: One of the most frequent pursuits in middle adulthood**

Work is a central theme in adulthood. Freud (1930) considers that the communal life of human beings is grounded in the compulsion to work and the power of love. The importance of work in development of personality is also a crucial aspect in Erikson's developmental theory (Erikson, 1963). Thus, our work personal projects may be an important aspect related to the quality of lives in middle adulthood.

Personal projects are extended sets of personally salient actions in contexts that range from the daily affairs to the self-defining passions of life time (Little & Chambers, 2004). These variables allow the study of personality at the goals and motives level. Theoretically, personal projects are anchored on the social ecological framework of human development (Little, 1987, 2007, 2008, 2011a). On par with current concerns (Klinger, 1977), personal strivings (Emmons 1988) and life tasks (Cantor & Kihlstrom, 1987), personal projects (Little 1983) integrate personal action constructs (PAC), which are linked to intentional action in context (Little, 2006). Little (1996, 2000) argues that personal projects link internal motivational tendencies and external ecological hindrances and difficulties.

People appraise their pursuits in several cognitive and affective dimensions. The most recent theoretical framework suggests that cognitive dimensions are organized into three factors - meaning, manageability and community - while the affective dimensions are translated into two affective factors - positive and negative affect (Little & Chambers, 2004; Little & Gee, 2007a). Despite the emergence of the factors being conditioned by the presence of specific appraisal dimensions and their inclusion being flexible, principal components analyses with standard version seems to support a similar structure (Albuquerque et al., 2012c; Little et al., 2006).

Our daily pursuits may be classified into broad categories according to the principal focus of their content: interpersonal, academic, work, intrapersonal, recreational/leisure, health and maintenance (Little & Gee, 2007a). Some personal projects can contribute to the achievement of other pursuits, promoting each other, or, conversely, they may hinder and preclude their reciprocal development (Little, 2011a; Little & Gee, 2007a). Work personal projects are one of the most frequent categories encountered in the adult population (Albuquerque, 2006; Little, 2011a). Findings of a longitudinal study (Salmela-Aro, Aunola, & Nurmi, 2007) showed that work personal projects increased with the emergence of adulthood. Grant, Little and Philips (2007) consider that work pursuits are a link between individuals and their groups and organizations, providing information related to cognitions, affect, and behaviors that influence the work context; conversely, projects are influenced by the context as well. Work personal projects have been studied as independent, mediator and outcome variables (Grant et al., 2007). For instance, work pursuits' features were shown to predict job satisfaction (Harris, Daniels, & Briner, 2003) and job performance

(Probst, Baxley, Schell, Cleghorn, & Bogdewic, 1998). Goodine (2000) reported that project commitment positively mediated the relationship between competence and work satisfaction. Salmela-Aro Näätänen, and Nurmi (2004), in a longitudinal study, showed that psychotherapy interventions may have an impact on work personal projects. Other findings indicate that work projects and non-work projects may be in conflict (Karoly & Ruehlman, 1996).

Several aspects linked to work have emerged as predictors of well-being measures (Robertson & Cooper, 2011). Little (2011a,) considers that human well-being is associated with the sustainable pursuit of core projects, and that those links are subtle and complex. Thus, the social ecological model proposes that personal projects' features have a direct effect on well-being and interact with traits and contextual factors in the production of well-being (Little, 2008). Importantly, previous studies have shown that personal projects factors are linked to SWB (Albuquerque, 2006, Albuquerque et al., 2013a; 2013c; Christiansen et al., 1999; McGregor & Little, 1998; Salmela-Aro & Nurmi, 1997; Pychyl & Little, 1998; Wallenus, 1999). On the other hand, meaning and efficacy of personal projects seem to have distinct relationships with hedonic and eudaimonic well-being measures (McGregor & Little, 1998).

### **Subjective well-being: Judging life positively and feeling good**

SWB is one of the most well-known concepts in psychological research. People react and respond in a different way to the same circumstances and the judgment of their life conditions is filtered through individual and distinctive expectations and values, as well as by past and singular experiences (Diener et al., 1999). Therefore, there is a subjective element of well-being that is not captured by social indicators (Diener & Suh, 1997). In two seminal and influential articles, SWB is considered to be a multidimensional construct that involves a cognitive component, related to how we evaluate our life satisfaction (life satisfaction), and an affective component, concerning our positive or negative emotional reactions (positive and negative affect, respectively; Diener, 1984; Diener et al., 1999). Research has supported this premise: the tripartite structure has been empirically confirmed by several studies that showed some degree of empirical independence between the three components (Albuquerque et al., 2012a; Arthaud-Day et al., 2005; Lucas et al., 1996). Therefore, the SWB reflects the experience of a high level of positive affect, a low level of negative affect and a high degree of satisfaction with one's life (Deci & Ryan, 2008; Diener, 2000; Diener et al., 2005).

The field of SWB has grown steadily in recent decades, stimulating extensive research related to: a) structure and measurement, predictive variables; b) cross cultural differences; c) physiological mechanisms; d) adaptation process across time to events; e) consequences to physical and mental health; f) and development of strategies for improvement (Diener et al., 1999; Eid & Larsen, 2008; Kahneman et al., 1999).

Some concern about the limitations associated with SWB measures, namely the lack of theoretical underpinnings and the negligence of aspects related to positive psychological development described in

conceptions of life-span development, led to the emergence of a new well-being construct, the PWB (Ryff, 1989, 1995).

### **Psychological well-being: Positive psychological functioning and mental health**

PWB arose from the intersection of the aristotelic concept of eudaimonia and several theoretical psychological perspectives (Ryff, 1989; Ryff, 1995, Ryff & Singer, 2008). So, PWB integrated contributions of the life-span development theory (Büller, 1935; Erikson, 1959; Neugarten, 1973), maturity (Allport, 1961), self-actualization (Maslow, 1968), individuation (Jung, 1933), full functioning (Rogers, 1961) and positive mental health (Jahoda, 1958). Ryff was able to articulate both these theoretical frameworks and the eudaimonic philosophic concept in a coherent approach about human well-being. Therefore, the PWB area aims at prompting research about positive psychological functioning and at generating a theory-based empirical approach to what it means to be mentally healthy (Ryff & Singer, 2005, 2006, 2008).

PWB is described as a multidimensional construct that includes six dimensions - autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life, positive relationships with others, self-acceptance - which correspond to six challenges that individuals experience across their lives (Ryff, 1989). Self-acceptance (SA) defines the people's attempt to feel good about themselves despite being conscious of their own limitations; positive relationships with others (PRO) is related to the effort of development and maintenance of warm and trusting interpersonal relationships; environmental mastery (EM) refers to the pursuit to shape the environment so as to meet personal needs and desires; autonomy (AU) defines the attempt to sustain individuality within a larger social context; purpose in life (PL) is linked to the seeking of a sense of self-determination and personal authority in order to find meaning in one's efforts and challenges; and personal growth (PG) is linked to the search of making the most of one's talents and capacities (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989; Schmutte & Ryff, 1997). Although research has produced ambiguous findings concerning PWB dimensions (Abbott et al., 2006; Springer & Hauser, 2006) several studies have supported the proposed structure (Albuquerque et al., 2012d; Ryff & Singer, 2006).

Research in the PWB field during the past two decades may be organized around five major categories: factorial validation, psychological correlates and cross-time dynamics, assessment of socio-demographical correlates, biological correlates, and intervention efforts to promote positive functioning (Ryff & Singer, 2006, 2008).

## **Method**

### **Participants and procedure**

The study integrates 398 teachers that were recruited from primary and high schools in Viseu district (Portugal). They were randomly selected by clusters corresponding to the 19 schools or school cluster they worked in. Mean age was 41.09 (SD = 7.71), 72.1% were females (n = 287) and 27.90% males (n = 111). The majority of subjects were married, (75.60%, n= 301) and 78.95% were graduated (n = 314). The mean of years in teaching experience was 16.85 (SD=8.00). Sociodemographic characteristics of this teachers' sample were analyzed in comparison to the characteristics of the Portuguese teachers' population (Gabinete de Estatística e Planeamento da Educação, 2010) and we found that our sample had similar sociodemographic characteristics.

After obtaining permission for the data collection by the school boards, we distributed 1000 research protocols to participants with the collaboration of the school staff. Each protocol included a battery of self-report questionnaires related to personality, well-being and socio-demographic and professional data, as well as script information about the research goals and filling instructions. In line with ethical requirements, it was emphasized that participants' cooperation was voluntary and their answers were confidential and only used for the purpose of this study. 675 research protocols were returned, and 277 of these were not used since they had missing data that precluded their use. According to the teachers' feedback to the researcher and to their school boards, this response rate was related to the length of the questionnaires pack and, also, to a general lack of motivation to integrate the study due to recent changes in the legal definition of the career progress of teachers in Portugal.

## Measures

*Personality Traits* - The three conscientiousness facets (competence, deliberation and achievement) were measured with a self-report version of the NEO Personality Inventory – Revised (NEO PI-R), developed by Costa and McCrae (1992) and validated to the Portuguese population by Lima (1997). Each facet was assessed by a set of 8 items and a confirmatory factor analysis showed that these facets have factorial validity (Albuquerque et al., 2012b).

*Personal Projects* - Personal projects were assessed through the *Personal Projects Analysis – PPA* (Little, 1983; Lima, 2002). PPA incorporates four modules for personal projects analysis: elicitation, appraisal, hierarchy, and impact. This study uses only the first module. In the personal project elicitation module, the respondents were encouraged to generate their planned or ongoing projects without constraint “To start, please take 10-15 minutes and type in the following cells as many personal projects and activities you can that you are currently engaged in or considering -- remember these need not be formal projects or even important ones -- we would prefer that you gave us more of the everyday kinds of activities or concerns that characterize your life at present”.

The projects elicited were categorized by content. Two independent persons, a teacher and a psychologist, previously trained in the PPA methodology, reviewed the categorization, in an attempt to provide more objectivity in this process. Then, the number of projects in a given category could be used as indexes. The present study focused specifically on work personal projects elicited by teachers. These projects were integrated in a comprehensive category that ranges from trivial tasks (e.g. Buying colour paper) to more molar projects (e.g. Implicating the parents in school life) and from individual projects (e.g. Correcting my students home work) to projects linked to school groups and school organization (e.g. Collaborating in the accomplishment of an educational project). We also integrated in this category the academic and training courses related to teachers' work (e.g. Finishing my master thesis in "Evaluation of teachers"; Doing my training report on "The learning of children with cognitive disabilities"). In our study, we dichotomized the category work personal projects in two variables: 'to have' or 'not to have' work personal projects.

*Subjective Well-Being* – SWB was assessed by two self-report measures: *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) and *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS).

The SWLS (Diener et al., 1985) appraises the cognitive component of SWB. The version used in the present study was validated to the Portuguese population by Simões (1992). The scale includes 5 items and the Portuguese version is measured on a rating scale from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). The PANAS (Watson et al., 1988; Portuguese version by Simões 1993) integrates two subscales, Positive Affect (PA) and Negative Affect (NA) that assess the affective component of SWB and are measured on a rating scale from 1 (very slightly or not of all) to 5 (extremely). A three component model with 5 items in SWLS, 9 items in PA of PANAS and 9 items in NA of PANAS emerged in a confirmatory factor analysis that tested SWB structure (Albuquerque, et al., 2012a).

*Psychological Well-Being* – PWB was measured by the Scales of Psychological Well-Being (SPWB) (Ryff, 1989; Ryff & Essex, 1992; Portuguese version: Novo et al., 1997). The self-report questionnaires used in the present study integrate 84 items that evaluate six dimensions of PWB (14 for each dimension): self-acceptance (SA), positive relationships with others (PRO), environmental mastery (EM), autonomy (AUT), purpose in life (PL) and personal growth (PG). Only the EM, PL and PRO scales were used in this study because these are the most relevant dimensions in teachers work. A Likert scale ranging from 1 (completely disagree) to 6 (completely agree) was used to answer.

## **Results**

### **Statistical analysis**

Data analyses were conducted using PASW (PASW, Predictive Analytics Software, version 20, SPSS Inc., Chicago, IL, USA). In their seminal article, Baron and Kenny (1986) considered that a moderator is a qualitative or quantitative variable that influences the direction and/or strength of the relationship between a predictor and a criterion variable. In order to analyse the moderator effect of work personal projects on the relationship between proactive conscientiousness facets and SWB components, we conducted several multiple hierarchical regression analyses considering the interaction between continuous predictors (competence, achievement striving and deliberation) and a categorical predictor (to have or not to have work personal projects) (Baron & Kenny, 1986; Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003). In this procedure, in an attempt to reduce the error associated with multicollinearity, we used a standardized procedure, centering the values of the continuous predictor variables, and then obtaining the interaction product by multiplying the two variables (continuous and categorical) (Aiken & West, 1991). Finally, in order to better understand the relation between the facets and the well-being measures when we have the two conditions of work personal projects (to have or not to have work personal projects), we plotted graphics considering three levels of traits (low, medium and high) and the two conditions of the categorical variable.

## Descriptive statistics

The means and standard deviations for personality and well-being measures are presented in Table 1 and are close to those found in preceding studies (Lima, 1997; Novo, et al., 1997; Simões, 1992, 1993).

Table 1: Means (*M*) and standard deviations (*SD*), correlations and Cronbach alphas for the continuous variables under study (*N* = 398).

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Correlations								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Competence	21.78	3.18	-								
2 Achievement striving	20.81	3.90	.52**	-							
3 Deliberation	18.76	4.16	.37**	.34**	-						
4 Life satisfaction	17.08	4.41	.29**	.25**	.21**	-					
5 Positive affect	32.24	4.18	.38**	.46**	.17**	.36**	-				
6 Negative affect	19.86	6.26	-.35**	-.10	-.32**	-.42**	-.35**	-			
7 Environmental mastery	59.71	8.66	.46**	.37**	.35**	.56**	.42**	-.55**	-		
8 Purpose in life	66.18	9.02	.53**	.50**	.36**	.54**	.44**	-.44**	.73**	-	
9 Positive relations with others	64.62	9.81	.35**	.24**	.16**	.34**	.35**	-.45**	.60**	.58**	-
Cronbach alpha			.61	.68	.70	.84	.79	.86	.82	.84	.85

Note. \*\*  $p < .010$

The majority of participants ( $n = 340$ , 85.4%) elicited work personal projects, with 14.6 % ( $n = 58$ ) participants not eliciting such personal projects. Cronbach' alpha revealed values that range from .61 for competence facet to .86 for negative affect, which are considered to be acceptable and good values (DeVellis, 2003).

Pearson product-moment correlations were conducted to explore the degree of association between variables. Results showed that all variables, with the exception of the correlation between achievement striving and negative affect, are associated at a statistical level of  $p < .010$ .

Negative affect is inversely correlated with other variables, while all the remaining variables are positively associated with each other. Overall, all correlations are low or moderate, with the exception of the correlations between PWB measures, which are slightly higher. These findings are common in PWB measures (Springer & Hauser, 2006).

Then, six hierarchical regression analyses were conducted to control the effects of socio-demographic variables age, education and gender on the three SWB components and the three PWB dimensions. Concerning to PWB dimensions, gender inversely predicts the dimension environmental mastery. Regarding SWB components, age positively predicts the SWLS component.

### **Study 1 - The moderator effect of work personal projects on the relationship between conscientiousness facets and PWB dimensions**

Three hierarchical regression analyses were conducted to explore the moderator effect of work personal projects on the relationship between competence and positive relations with others, purpose in life and environmental mastery. The three steps of the model are shown in Table 2.

#### ***Competence, work personal projects and PWB dimensions***

In the first step, the competence facet was entered as a predictor and in the second step work personal projects was further incorporated as a predictor variable. Whereas in the first step the predictor (competence) produced a statistically significant model, the entry of the second predictor (to have or not to have work personal projects) does not produce a significant model. In the third step, the interaction terms were entered and produced three statistically significant models. The interaction terms were entered and produced a  $R^2$  of .13 [ $F_{(1, 394)} = 4.13$ ;  $p = .043$ ] for positive relations with others, a  $R^2$  of .29 [ $F_{(1, 394)} = 4.25$ ;  $p = .040$ ] for purpose in life and a  $R^2$  of .23 [ $F_{(1, 394)} = 5.15$ ;  $p = .024$ ] for environmental mastery. Thus, there was a significant interaction between competence and work personal projects on predicting these three dimensions of PWB.

Table 2: Model summary of the three steps hierarchical multiple regression using Competence, Achievement Striving and Deliberation (Conscientiousness facets) to predict the Positive Relations with Others, Purpose in Life and Environmental Mastery (PWB dimensions) having Work Personal Projects as moderator (N = 398).

	Positive Relations w. Others		Purpose in Life		Environmental Mastery	
	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$
Step 1	.12***		.28***		.21***	
Competence		.35***		.53***		.46***
Step 2	.00		.00		.01	
Competence		.35***		.53***		.46***
Work PP		.05		.05		.07
Step 3	.01*		.01*		.01*	
Competence		.60***		.76***		.73***
Work PP		.04		.05		.06
Competence X Work PP		-.27*		-.25*		-.29*
<b>Total R<sup>2</sup></b>	<b>.13***</b>		<b>.29***</b>		<b>.23***</b>	
Step 1	.06***		.25***		.13***	
Achievement striving		.24***		.50***		.37***
Step 2	.00		.00		.00	
Achievement striving		.23***		.50***		.37***
Work PP		.05		.04		.07
Step 3	.00		.00		.00	
Achievement striving		.39**		.61***		.48***
Work PP		.04		.04		.06
AchievementstrivingX WorkPP		-.17		-.12		-.13
<b>Total R<sup>2</sup></b>	<b>.06</b>		<b>.26</b>		<b>.14</b>	
Step 1	.03**		.13***		.12***	
Deliberation		.16**		.36***		.35***
Step 2	.00		.01		.01	
Deliberation		.16**		.36***		.35***
Work PP		.06		.08		.09
Step 3	.01*		.01*		.01*	
Deliberation		.38**		.60***		.60***
Work PP		.06		.08		.09*
Deliberation X Work PP		-.24*		-.26*		-.28*
<b>Total R<sup>2</sup></b>	<b>.04**</b>		<b>.15***</b>		<b>.14***</b>	

Key. PP = personal projects. Note. \* $p < .050$  \*\* $p < .010$  \*\*\* $p < .001$

Regression coefficients analysis (Table 2) showed that competence is a statistically significant and independent predictor in all steps of the model, whereas work personal projects are not. The interaction between these two variables points out to the existence of a moderator effect of work personal projects on the relationship between competence and positive relations with others ( $\beta = -.27$ ;  $t = -2.031$ ;  $p = .043$ ), on the relationship between competence and purpose in life ( $\beta = -.25$ ;  $t = -2.062$ ;  $p = .040$ ), and on the relationship between competence and environmental mastery ( $\beta = -.29$ ;  $t = -2.269$ ;  $p = .024$ ).

The graphic in Figure 1 illustrates the relationship between competence and positive relation with others with the two conditions of work personal projects. We can observe that to have work personal projects increases positive relations with others in individuals with low levels of competence. However, individuals that have high levels of competence are slightly benefited in positive relations with others if they do not have work personal projects.

Moderation of Job PP in relationship C and PRO

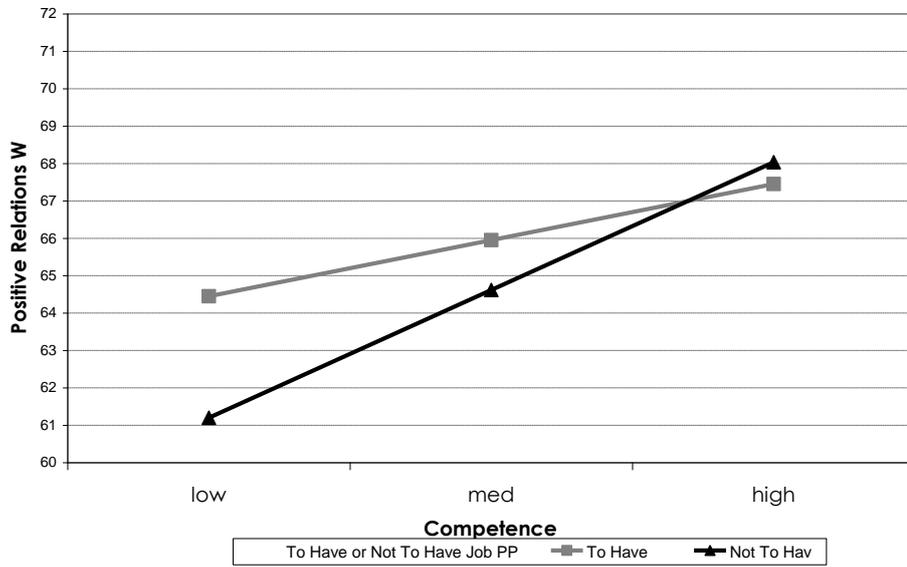


Figure 1. Graphic for the relation between competence and positive relation with others with two conditions of work personal projects.

Moderation of Job PP in relationship between C and PL

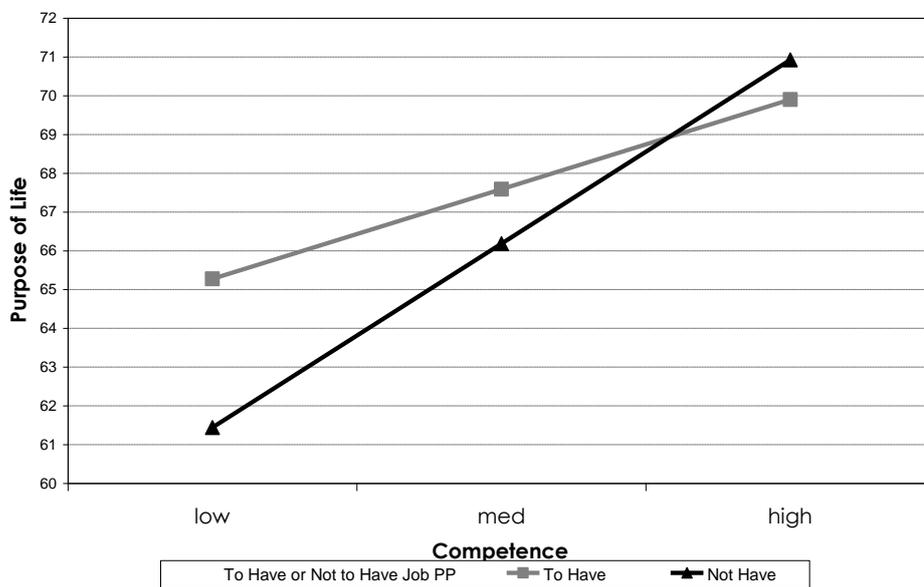


Figure 2. Graphic for the relation between competence and purpose in life with two conditions of work personal projects.

To enhance the understanding of the relationship between competence and purpose in life when there are different conditions of work personal projects another graphic was plotted (Figure 2).

This second case showed a similar pattern to Figure 1. To have work personal projects makes a difference in the purpose in life of individuals with low levels of competence, but individuals with high level of competence reveal a bit higher purpose in life if they do not have work personal projects.

Finally, a graphic was also plotted to enhance the understanding of the relation between competence and environmental mastery, when there are two different conditions of work personal projects (Figure 3).

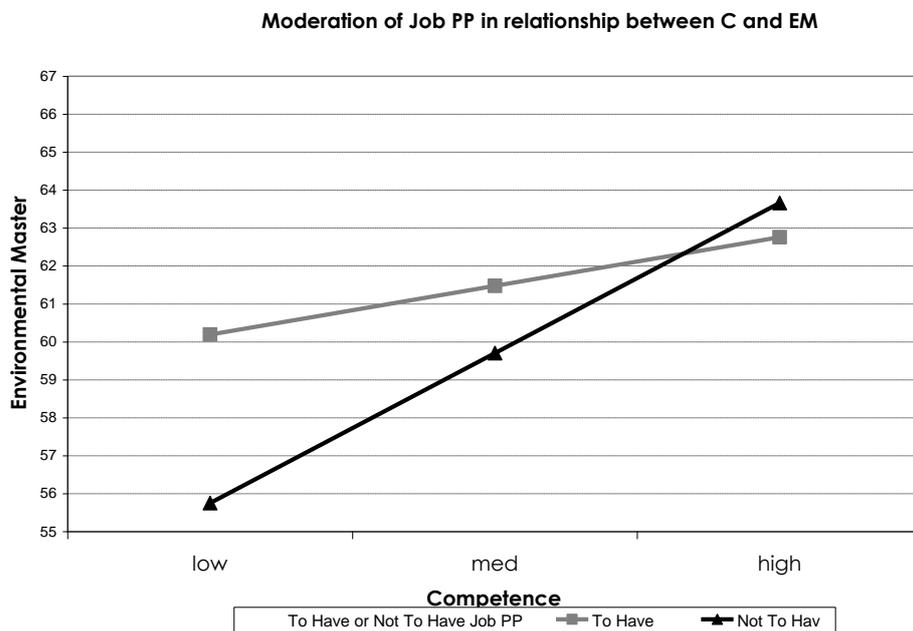


Figure 3. Graphic for the relation between competence and environmental mastery with two conditions of work personal projects.

The same pattern of outcomes (as the one shown in Figure 1) was found: to have work personal projects makes a difference on environmental mastery in individuals with low levels of competence, but individuals with high levels of competence are benefitted if they don't have work personal projects.

**Achievement striving, work personal projects and PWB dimensions**

The moderator effect of work personal projects on the relationship between deliberation and positive relations with others, purpose in life and environmental mastery was also explored (Table 2). Only the three first models are significant. In the first step, deliberation was entered as a predictor and on the second step job personal projects was added. When the interaction terms were entered, in the third step, they produced

a  $R^2$  of .06 [ $F_{(1, 394)} = 1.44$ ;  $p = .231$ ] for positive relations with others, a  $R^2$  of .26 [ $F_{(1, 394)} = 1.01$ ;  $p = .315$ ] for purpose in life and a  $R^2$  of .14 [ $F_{(1, 394)} = .98$ ;  $p = .322$ ] for environmental mastery. Therefore, there was no significant interaction between achievement striving and work personal projects on predicting these three PWB dimensions. Regression coefficients analysis (Table 2) showed that achievement striving is an independent and statistically significant predictor in all three steps. The non-significant interaction between achievement striving and work personal projects suggests the inexistence of a moderator effect of work personal projects on the relation between achievement striving and the three PWB dimensions.

### ***Deliberation, work personal projects and PWB dimensions***

Table 2 presents the hierarchical regression analyses that explore the moderator effect of work personal projects on the relationship between deliberation and positive relations with others, purpose in life and environmental mastery.

Only the first and the third steps are statistically significant. In the first step, deliberation was entered as a predictor and on the second step work personal projects was added. When the interaction terms were entered, in the third step, they produced a  $R^2$  of .04 [ $F_{(1, 394)} = 3.85$ ;  $p = .050$ ] on positive relations with others, a  $R^2$  of .15 [ $F_{(1, 394)} = 5.01$ ;  $p = .026$ ] on purpose in life and a  $R^2$  of .14 [ $F_{(1, 394)} = 5.87$ ;  $p = .016$ ] on environmental mastery.

Therefore, there was a significant interaction between deliberation and work personal projects on predicting these three PWB dimensions. From the regression coefficients analysis (Table 2), we can see that deliberation is an independent and statistically significant predictor in all three steps.

The interaction between deliberation and job personal projects suggests the existence of a moderator effect of job personal projects on the relationship between deliberation and positive relations with others ( $\beta = -.24$ ;  $t = -1.963$ ;  $p = .050$ ), on the relationship between deliberation and purpose in life ( $\beta = -.26$ ;  $t = -2.239$ ;  $p = .026$ ), and on the relationship between deliberation and environmental mastery ( $\beta = -.28$ ;  $t = -2.424$ ;  $p = .016$ ). In order to improve the understanding of the relationship between deliberation and the PWB dimensions when there are two different conditions of work personal projects, three graphics were plotted (Figure 4, 5, and 6).

Positive relations with others are benefitted if individuals with low levels of deliberation have work personal projects (Figure 4). However, not having work personal projects slightly increases the level of positive relations with others on individuals with high levels of deliberation.

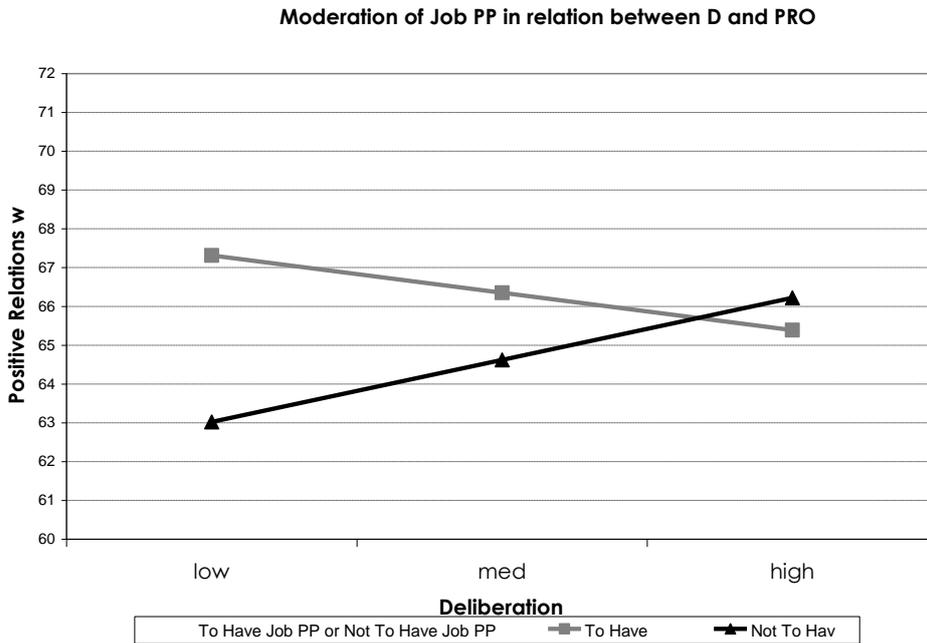


Figure 4. Graphic for the relation between deliberation and positive relations with others with two conditions of work personal projects.

To better understand how the two conditions of work personal projects differentially impact on the relationship between deliberation and purpose in life, another graphic was plotted (Figure 5).



Figure 5. Graphic for the relation between deliberation and purpose in life with two conditions of work personal projects.

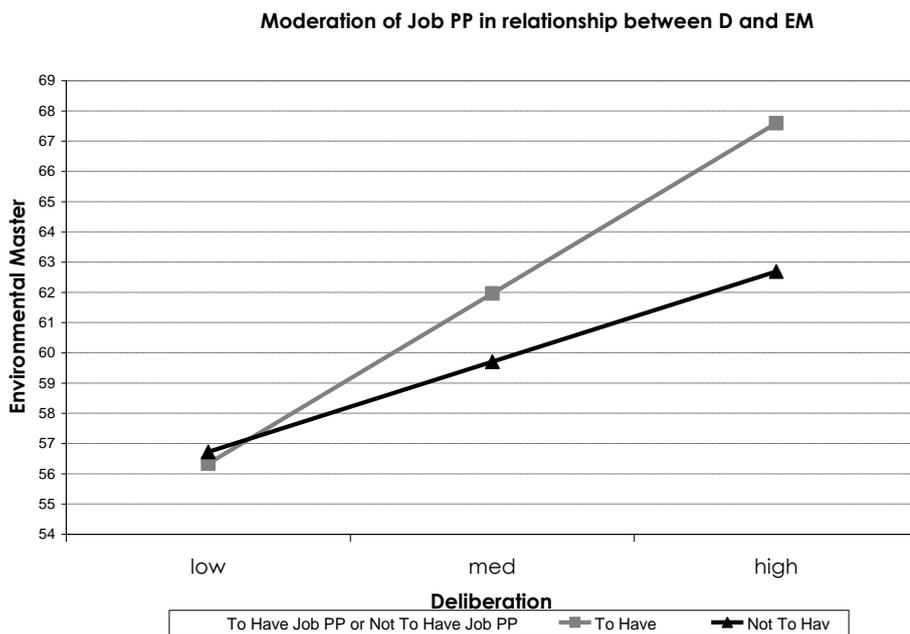


Figure 6. Graphic for the relation between deliberation and environmental mastery with two conditions of job personal projects.

The graphic shows that to have or not to have work personal projects makes a positive difference in the level of purpose in life in individuals with high levels of deliberation, but makes little difference on individuals with low levels of deliberation. In Figure 6, the graphic shows how the two conditions of work personal projects impact on the relationship between deliberation and environmental mastery (Figure 6). To have work personal projects enhances the level of environmental mastery when individuals show high levels of deliberation.

**Study 2 - The moderator effect of work personal projects on the relationship between conscientiousness facets and SWB**

The first three hierarchical regression analyses explored the moderator effect of work personal projects on the relationship between competence and positive affect, negative affect and life satisfaction (Table 3).

In the first step, the competence facet was entered as a predictor and in the second step work personal projects was further incorporated as a predictor variable.

Table 3: Model summary of the three steps hierarchical multiple regression using Competence, Achievement Striving and Deliberation (Conscientiousness facets) to predict the Positive Affect, Negative Affect and Life Satisfaction (SWB components) having Work Personal Projects as moderator (N = 398).

	Positive Relations w. Others		Purpose in Life		Environmental Mastery	
	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$
Step 1	.14***		.12***		.09***	
Competence		.38***		-.35***		.29***
Step 2	.00		.00		.00	
Competence		.37***		-.35***		.29***
Work PP		.06		.04		-.01
Step 3	.00		.00		.00	
Competence		.24***		-.36***		.25***
Work PP		.06		.04		-.01
Competence X Work PP		.15		.01		.05
<b>Total R<sup>2</sup></b>	<b>.15***</b>		<b>.12***</b>		<b>.09***</b>	
Step 1	.21***		.01		.06***	
Achievement striving		.46***		-.10		.25***
Step 2	.00		.00		.00	
Achievement striving		.45***		-.10		.25***
Work PP		.04		.03		-.02
Step 3	.00		.00		.00	
Achievement striving		.58***		-.18		.21***
Work PP		.04		.03		-.02
Achiv. striv. X Work PP		-.13		.09		.04
<b>Total R<sup>2</sup></b>	<b>.21**</b>		<b>.01</b>		<b>.06</b>	
Step 1	.03**		.10***		.04***	
Deliberation		.17**		-.32***		.22***
Step 2	.01		.00		.00	
Deliberation		.17**		-.32***		.22***
Work PP		.07		.03		.00
Step 3	.01		.00		.00	
Deliberation		.35*		-.36**		.22*
Work PP		.07		.03		.00
Deliberation X Work PP		-.20		.04		-.01
<b>Total R<sup>2</sup></b>	<b>.20**</b>		<b>.32***</b>		<b>.22***</b>	

Key. PP = personal projects. Note. \* $p < .050$ , \*\* $p < .010$ , \*\*\* $p < .001$ .

### Competence, work personal projects and SWB components

Whereas in the first step the predictor (competence) produced a statistically significant model, the entry of the second predictor (to have or not to have work personal projects) did not produce a significant model. In the third step, the interaction terms were entered and did not produce a statistically significant model. When the interaction terms were entered they produced a  $R^2$  of .15 [ $F_{(1, 394)} = 1.18$ ;  $p = .279$ ] for positive affect, a  $R^2$  of .12 [ $F_{(1, 394)} = .00$ ;  $p = .969$ ] for negative affect and a  $R^2$  of .09 [ $F_{(1, 394)} = .11$ ;  $p = .738$ ] for life satisfaction. Therefore, there was no significant interaction of competence and work personal projects on predicting these three SWB components. Regression coefficients analysis confirmed that competence was a statistically significant and independent predictor in all steps model, whereas work personal projects was not (Table 3).

### ***Achievement striving, work personal projects and SWB components***

The following three hierarchical regression analyses explored the moderator effect of work personal projects on the relationship between achievement striving and the three SWB components (Table 3). Only when positive affect and life satisfaction were the outcomes was the first step statistically significant. In the first phase, achievement striving was entered as a predictor and on the second work personal projects was added. When the interaction terms were entered, in the third step, they produced non significant models:  $R^2$  of .21 [ $F_{(1, 394)} = 1.05$ ;  $p = .306$ ] on positive affect, a  $R^2$  of .01 [ $F_{(1, 394)} = .38$ ;  $p = .538$ ] on negative affect and a  $R^2$  of .06 [ $F_{(1, 394)} = .07$ ;  $p = .790$ ] on life satisfaction. The interaction between achievement striving and work personal projects suggests that there was no moderator effect of work personal projects on the relationship between achievement striving and SWB components (Table 3).

### ***Deliberation, work personal projects and SWB components***

Finally, three other hierarchical regression analyses were conducted to explore the moderator effect of work personal projects on the relationship between deliberation and SWB components (Table 3). In the first step, deliberation was entered as a predictor and on the second step work personal projects was added. Only the first step was statistically significant. Besides, when the interaction terms were entered in the third step they produced a  $R^2$  of .20 [ $F_{(1, 394)} = 2.72$ ;  $p = .100$ ] on positive affect, a  $R^2$  of .32 [ $F_{(1, 394)} = .13$ ;  $p = .716$ ] on negative affect and a  $R^2$  of .22 [ $F_{(1, 394)} = .00$ ;  $p = .951$ ] on life satisfaction. The regression coefficients analysis showed that deliberation is an independent and statistically significant predictor in all three steps (Table 3). The interaction between deliberation and work personal projects showed that there was no moderator effect of work personal projects on the relationship between deliberation and the three SWB components.

## **Discussion**

Almost twenty years ago, Pavot et al. (1995) suggested that SWB would be an ideal arena to clarify the interplay between personality levels. We have sought to extend this idea and explore how two personality levels interact in the production of two kinds of well-being in teachers. At a narrow level, we studied the moderator influence of work personal projects on the effect of traits on SWB and PWB of teachers. Our hypothesis that having or not having work personal projects would differently moderate the effect of competence, achievement striving and deliberation (proactive conscientiousness facets) on SWB components (hedonic measures) and on PWB dimensions (eudaimonic measures) seems to be partially supported by the results. Our findings show that work personal projects do indeed reveal a moderating effect on the relationship between competence and deliberation traits and positive relations with others

(PRO), purpose in life (PL) and environmental mastery (EM). However, work personal projects do not moderate the relationship between competence and deliberation traits and positive affect (PA), negative affect (NA) and life satisfaction (LS). Furthermore, both the relationship between achievement striving and SWB components, as between achievement striving and PWB dimensions are not moderated by the conditions of having or not having work personal projects.

Additionally, work personal projects personal seem to moderate the relationship between the two proactive conscientiousness facets and the three PWB dimensions with relative specificity.

Having work personal projects is beneficial to positive relations, purpose in life and environmental mastery in individuals with diminished competence. Consequently having work personal projects may benefit teachers with low sense of efficiency, self-confidence and resourcefulness (competence trait), helping them in the development and maintenance of warm and trusting interpersonal relationships (PRO), in the shaping of the environment so as to meet personal needs and desires (EM), and in the improvement of the sense of self-determination and personal authority to find meaning in their lives (PL).

Conversely, teachers with heightened competence are slightly benefited in these three PWB dimensions, if they do not have work personal projects. Then, it seems that having work personal action may be a way to increase our sense of competence, increasing our PWB.

The relationship between the deliberation trait and the three PWB measures is also moderated by having or not having work personal projects. So, and unlike what happened with the competence trait, to have work personal projects improves the sense of capacity to find meaning in life (PL) and the shaping of the environment according to needs and desires (EM) in individuals with an increased tendency to be meticulous, cautious and focused (deliberation). Nonetheless, having or not having personal work projects does not make a difference in teachers with diminished levels of deliberation. In contrast, in teachers with a reduced deliberation, the development and maintenance of positive interpersonal relationships (PRO) is improved if they have work personal projects, but teachers with an increased deliberation seem to benefit slightly if they do not have work personal projects. Possibly, in teachers less focused on their tasks, less cautious and meticulous, having work personal projects is a way to interact with others and to develop and maintain warm and trusting interpersonal relationships.

The presence or absence of work personal projects does not moderate the relationship between achievement striving and the SWB components or the PWB dimensions. Accordingly, to possess high aspirations, capacity to work hard to achieve goals, diligence, and sense of direction in life (achievement striving trait), predict two of the SWB components (positive affect and life satisfaction) and the three PWB dimensions (positive relations with others, environmental mastery and purpose in life). Nevertheless, having or not having work pursuits does not significantly modify the strength and/or direction of the relationships.

Regarding the SWB components, to having or not having work personal projects does not seem to influence the relationship between competence and deliberation and the SWB components. Therefore, teachers'

positive or negative emotional reactions (positive and negative affect) are influenced by the deliberation and competence traits, but their work personal projects do not change the strength and/or the direction of this relationship. Similarly, teachers' judgements about their lives as a whole (life satisfaction) is influenced by competence and deliberation, but teachers' work personal projects do not moderate this relationship.

Several implications can be drawn from the present study. Findings seem to reinforce the idea argued by several authors that SWB and PWB are different and independent concepts of well-being (Deci & Ryan, 2008; Keyes et al., 2002; Lent, 2004; Little, 2011b; Ryan & Deci, 2001). Therefore, eudaimonic well-being measures are more permeable to the effect of work activity, which moderates the effect of two proactive conscientiousness traits (competence and deliberation) on three PWB dimensions. In contrast, the influence of those two traits on hedonic well-being measures does not seem to be affected by the conditions of having or not having work personal projects. Moreover, the current study seems to confirm Little's (2011b) suggestion that personal projects may elucidate the idiosyncrasies of different well-being varieties and contribute to know the subtle linkages between personality and well-being. Besides, a holistic understanding of the relationships between personality and well-being should consider the personality as a whole since the several personality levels interact in the production of well-being (Little 1996, 2008; Little 2011b). Personal action in context differently moderates the traits influence, and alters the strength and the direction of their impact on three dimensions of PWB, but not on the SWB components. So, the quest to understand the structure, functioning and coherence of personality and its relationship with well-being needs information about all levels (Little, 2006, 2008; McAdams, 1995, 1996). Importantly, and in line with several authors (Erikson, 1963; Freud 1930; Robertson & Cooper, 2011), this study also highlights the importance of work in adult lives. The mere fact that teachers include or not personal projects linked to work when they elicited their personal projects may differently moderate the impact of traits on well-being. Additionally, these findings support previous research showing that analysis at a narrow level can have an important role in a more refined understanding of personality and well-being linkages (Albuquerque et al., 2012e, 2012f). As Costa and McCrae (2008) consider, facets are specific and give detailed information beyond the factor. This study revealed that the three proactive conscientiousness facets, being a subset of the six facets from this personality domain, interact differently with work personal projects in the production of PWB and SWB, suggesting that the specificity of these facets may be more subtle.

### ***Limitations and future research***

The present study has a cross-sectional design. Therefore, it does not capture the effects of the interaction between traits and work personal projects on well-being measures across time. Longitudinal studies could help overcome this limitation.

Our sample includes solely teachers and we know that an overrepresentation of particular groups is an obstacle to the generalization of results. Therefore, future studies comprising heterogeneous and representative samples should be conducted, seeking to replicate the current findings.

Future research could also encompass other personality and well-being variables, providing a more extensive picture related to the linkages between these two psychology fields.

## Sumário do capítulo

O capítulo 9 integra um único estudo. Tal como tivemos ocasião de referir no capítulo precedente, uma das nossas preocupações essenciais nesta investigação foi testar alguns dos pressupostos perfilhados por modelos integradores do estudo da personalidade. No Estudo 11, explorámos a um nível detalhado, em que medida o conteúdo dos projectos pessoais tem efeitos moderadores da relação entre a personalidade e o bem-estar.

O estudo revelou o impacto positivo da faceta competência independentemente da condição de ter ou não ter projectos pessoais profissionais. À medida que o nível da faceta sobe, aumenta o nível das dimensões relações positivas com outros, objectivos de vida e domínio do meio. No entanto, ter projectos pessoais de trabalho modera positivamente as relações positivas com outros, os objectivos de vida e o domínio do meio em indivíduos com baixos e médios níveis de competência. A sua presença faz ascender os níveis nessas dimensões que só diminuem nos casos em que competência é elevada. Assim, parece que a presença ou não de projectos pessoais de trabalho altera a força da relação entre esta faceta da conscienciosidade com essas dimensões do bem-estar psicológico.

A faceta deliberação tem um efeito independente e positivo nas três dimensões do bem-estar psicológico e o efeito moderador da condição ter ou não projectos pessoais, na relação entre a deliberação com as mesmas, apresenta padrões diferenciados. Assim, no caso da dimensão relações positivas com outros, ter projectos de trabalho faz elevar substantivamente o nível de relações positivas com outros quando a deliberação tem baixos valores, mas tem um impacto negativo quando a deliberação é elevada. Nos casos das dimensões do bem-estar psicológico objectivos de vida e domínio do meio acontece o inverso. Os indivíduos saem beneficiados nessas dimensões do bem-estar com a presença de projectos pessoais profissionais, à medida que os seus níveis de deliberação se elevam.

Quanto à moderação dos projectos pessoais profissionais no impacto do esforço de realização nas três dimensões do bem-estar psicológico, esse efeito de moderação não se fez sentir, apesar dessa faceta prefizer de forma estatisticamente significativa e positiva as relações positivas com outros, os objectivos de vida e o domínio do meio.

Também o efeito moderador dos projectos pessoais profissionais não se fez sentir a relação de cada uma das três facetas da conscienciosidade com as três componentes do bem-estar subjectivo, muito embora a

regressão hierárquica tenha evidenciado que as facetas são preditoras das referidas componentes, com excepção para o esforço de realização que é apenas preditor da satisfação com a vida e do afecto positivo.

# **Capítulo 10**

**Síntese e notas conclusivas**



# Capítulo 10

## Síntese e notas conclusivas

Introdução ao capítulo

10.1. Síntese dos resultados principais

10.2. Integração dos resultados no modelo da ecologia social e implicações para a teoria e para a investigação

10.3. Implicações no bem-estar e desenvolvimento dos professores

10.4. Limitações dos estudos

10.5. Recomendações para futuras investigações

Considerações finais



## Capítulo 10

### Introdução ao capítulo

O presente capítulo apresenta as conclusões gerais que derivam dos estudos empíricos, procurando integrá-las num modelo holístico, tendo como pano de fundo o modelo de ecologia social proposto por Little (1983, 1999a, 2006, 2007, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b). Todavia, o mesmo modelo envolve um grande número de variáveis e de relações entre as mesmas, pelo que esta investigação centra, exclusivamente, o foco da sua atenção nas relações entre as diversas variáveis de personalidade e o impacto das mesmas no bem-estar humano.

Pelo facto de a parte empírica desta tese ser constituída por um conjunto de onze estudos em formato de artigo científico, os resultados dos mesmos foram objecto de discussão individual e aprofundada no contexto de cada um desses mesmos artigos. Nesta parte final, iremos preocupar-nos em realizar uma leitura global e inclusiva dos resultados e integrá-los num sub-modelo que construímos tendo por base o modelo de ecologia social, procurando estabelecer os contributos dos resultados e das implicações dos mesmos para o enquadramento teórico-investigacional do estudo da personalidade e do bem-estar e das suas relações.

Serão ainda abordadas as implicações para o bem-estar e desenvolvimento pessoal dos professores. Finalmente, teceremos considerações sobre as limitações metodológicas dos estudos realizados e traçaremos alguns rumos desejáveis para futura investigação na área.



## 10.1. Síntese dos principais resultados

Esta investigação emerge no contexto do percurso que a psicologia da personalidade tem vindo a realizar no sentido de estudar e compreender a pessoa numa perspectiva holística e integradora, aglutinando estruturas, processos e desenvolvimento da personalidade num todo coerente, o que tem resultado na emergência de diversas propostas nesse sentido (Carver & Scheier, 1981, 1998; Cervone & Pervin, 2010; Little, 1996, 2004, 2007, 2008, 2011b; McCrae & Costa, 1995, 2003, 2008a; McAdams, 1995, 1996; 2009; McAdams & Pals, 2006; McAdams & Olson, 2010; Mischel, 2004; Mischel & Shoda, 2008; Roberts & Wood, 2006; Sheldon, 2004, 2009, Singer, 2005; DeYoung, 2014).

No nosso caso, o enquadramento principal dos estudos empíricos é oferecido pelo modelo de ecologia social desenvolvido por Little (1983, 1999a, 2006, 2007, 2008, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b), cujo pressuposto central estipula que o bem-estar das pessoas é contingente à *perseguição sustentável* de projectos pessoais *fundamentais*. “Fundamentais” no sentido que dão coerência, significado e consistência ao sistema de projectos no seu todo, “perseguição sustentável” no duplo significado que a implementação de projectos pessoais está relacionada tanto com a capacidade de cada pessoa se auto-regular internamente de modo a manter o seu compromisso com eles até à sua realização, como com as oportunidades contextuais que facilitam o sucesso, ou não, da sua realização (Little, 2014a, 2014b).

O modelo situa-se na confluência de dois aspectos que são interdependentes. Por um lado, o enquadramento proporcionado pelo modelo teórico dos projectos pessoais da área da personalidade que focaliza a forma como as pessoas integram as diferentes exigências, quer internas, quer externas, através da acção pessoal. Por outro lado, o modelo abarca igualmente as características contextuais que servem de pano de fundo às nossas experiências vivenciais, independentes da nossa interpretação, que estão em constante mudança e que podem ser facilitadoras, ou não, da nossa existência. A ideia de que os projectos pessoais, entendidos como variáveis de personalidade no âmbito da acção pessoal, funcionam como uma forma de os indivíduos balancearem as influências exercidas pelas características pessoais estáveis, como é o caso das variáveis dos traços de personalidade, e as características contextuais estáveis, e que o bem-estar

emerge desse balanceamento, é uma premissa que tem acompanhado o modelo ao longo da sua evolução (Little, 2007).

O modelo é abrangente e complexo pelo que a nossa investigação centrou a sua preocupação essencial na conjectura do mesmo que considera que as disposições mais duradouras e consistentes da personalidade, como é o caso dos cinco grandes factores de personalidade e suas facetas, e as variáveis de personalidade no âmbito dos construtos de acção pessoal, como é o caso dos projectos pessoais, têm influência quer no bem-estar subjectivo, quer no bem-estar psicológico. Esse efeito pode exercer-se tanto de forma directa, como de forma indirecta, funcionando os projectos pessoais como intermediários do impacto das disposições mais estáveis da personalidade no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico.

Deste modo, a presente tese procurou responder a algumas questões que são suscitadas pelo estado dos conhecimentos no domínio da relação da personalidade com o bem-estar: (1) As versões portuguesas dos instrumentos de avaliação da personalidade para medir os cinco grandes factores de personalidade e os projectos pessoais possuem validade factorial e características psicométricas adequadas? (2) Os instrumentos de avaliação do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico têm validade factorial e características psicométricas apropriadas? (3) Existe uma influência directa dos cinco factores da personalidade e das facetas nas componentes do bem-estar subjectivo e nas dimensões do bem-estar psicológico? (4) O estudo da relação entre a personalidade e o bem-estar beneficia com análises a um maior nível de detalhe? (5) Os factores que emergem da classificação dos projectos pessoais e os próprios itens/dimensões de classificação têm capacidade para influenciar directamente o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico? (6) Os factores dos projectos pessoais e os itens/dimensões de classificação são capazes de funcionar, na sua predição do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico, como elementos distintivos de um e outro tipo de bem-estar? (6) Os projectos pessoais operam como mediadores do efeito dos cinco grandes factores de personalidade na satisfação com a vida, no afecto positivo e no afecto negativo? (7) Os projectos pessoais têm potencialidades para moderar a relação entre facetas dos cinco grandes factores de personalidade e componentes do bem-estar subjectivo e dimensões do bem-estar psicológico?

### ***Personalidade e bem-estar: Validade e fidedignidade dos instrumentos de medida***

O capítulo 5 explora alguns aspectos relativos à validade estrutural e à fidedignidade dos instrumentos de medida das variáveis de personalidade e do bem-estar que integram esta investigação e procurou dar contributos para o aperfeiçoamento dos referidos instrumentos.

O **Estudo 1** revelou que, na nossa amostra, a versão portuguesa do NEO-FFI (Lima & Simões, 2000) apresenta problemas na sua validade factorial. No seguimento da proposta de Gignac et al. (2007) para melhoria deste tipo instrumento de avaliação da personalidade, desenvolvemos um novo processo de selecção de itens para integrar cada um das facetas, a partir da versão portuguesa do NEO PI-R (Lima, 1997).

O critério que adoptámos foi eleger o item que, dentro de cada faceta, se apresentava com correlações mais elevadas com o factor global (van Dierendonck, 2005; van Dierendonck et al., 2008). Os resultados das análises factoriais confirmatórias, para cada um dos cinco domínios da personalidade, revelaram que a nova versão do NEO-FFI apresenta uma maior validade factorial e uma melhor qualidade psicométrica. Paralelamente, cada um dos cinco factores de personalidade emergentes desta nova proposta de NEO-FFI apresenta-se correlacionado de forma mais elevada com o factor correspondente do NEO PI-R.

Os resultados do **Estudo 2** revelaram, mediante uma análise em componentes principais, que os factores emergentes do módulo matrizes classificação da versão portuguesa do instrumento Análise dos Projectos Pessoais (APP, Lima, 2002b), tanto ao nível cognitivo como ao nível afectivo, correspondem, sensivelmente, à estrutura factorial que recentemente foi teoricamente proposta (Little, 2011a; Little & Gee, 2007a, 2007b). Adicionalmente, este estudo revelou que o instrumento tem boas características psicométricas.

O **Estudo 3** mostrou, através de uma análise factorial confirmatória, que as três componentes do bem-estar subjectivo medidas pelas versões portuguesas da SWLS (Simões, 1992) e da PANAS (Simões, 1993) possuem validade factorial e qualidade psicométrica. O estudo reforçou também o pressuposto de que as componentes são independentes e moderadamente correlacionadas tal como Diener preconiza (Diener, et al., 1999, Diener & Suh, 1996). Foram ainda corroboradas quer a independência entre a componente cognitiva e as componentes afectivas, quer a independência entre as duas componentes afectivas.

Por sua vez, o **Estudo 4** escrutinou a validade factorial da versão portuguesa de 18 itens das Escalas de Bem Estar Psicológico (EBEP, Novo et al., 1997). Uma análise factorial confirmatória revelou que esta não corresponde à estrutura factorial teoricamente proposta (Ryff, 1989a). Tendo por base a versão portuguesa de 84 itens (Novo et al., 1997), desenvolvemos um processo de construção de uma nova versão. A partir do critério de seleccionar, para integrar na nova versão, o item com correlações mais elevadas com o factor a que pertence (van Dierendonck, 2005; van Dierendonck, et al. 2008), criámos uma versão de 24 itens. Esta nova proposta, testada com análise factorial confirmatória, mostrou ter validade factorial e boa qualidade nos índices psicométricos, muito embora as correlações interfactoriais continuem demasiado elevadas, o que tem sido recorrente em inúmeros estudos.

O primeiro dos sub-estudos que integram o **Estudo 5** procurou também testar a estrutura factorial das facetas que integram o neuroticismo, a extroversão e a conscienciosidade da versão portuguesa do NEO PI-R (Lima, 1997), mediante análises factoriais às facetas que integram cada uma desses factores. Os resultados indicaram que cada uma das facetas apresenta validade factorial, as correlações entre facetas são estatisticamente significativas, exceptuando um caso, e os alfas de Cronbach são aceitáveis, com excepção de o de duas facetas, em que esse índice se encontra abaixo do mínimo indicado para as escalas psicológicas (.60; DeVellis, 2003).

### ***Personalidade e bem-estar: A especificidade dos detalhes***

Os autores do modelo dos cinco grandes factores da personalidade (Costa & McCrae, 2008) têm defendido que a investigação na personalidade deve mover-se para além dos cinco grandes factores a nível global e que as facetas podem dar contributos muito importantes nesse sentido. Também Schmutte e Ryff (1997) e Steel et al. (2008) consideram a importância das facetas de personalidade para o estudo, respectivamente, do bem-estar psicológico e do bem-estar subjectivo. Todavia, a adopção das facetas para estudar a relação entre a personalidade e os dois tipos de bem-estar tem levado a um número muito reduzido de estudos, pelo que a exploração dessa relação continua muito pertinente.

Tanto o segundo sub-estudo do **Estudo 5**, como o **Estudo 6** corroboraram, de forma clara, que as facetas têm um papel muito relevante na compreensão dos efeitos da personalidade no bem-estar. Assim, o segundo sub-estudo do Estudo 5 e o Estudo 6 evidenciam que as facetas têm um padrão de correlações expectável e estável com cada componente do bem-estar subjectivo e com cada dimensão do bem-estar psicológico. Esse padrão traduz-se no facto de o neuroticismo se correlacionar negativamente com todas elas, à excepção da sua correlação com a componente afecto negativo, enquanto as correlações entre as facetas e as restantes componentes dos dois tipos de bem-estar têm uma direcção positiva, com excepção para o afecto negativo que têm sentido inverso.

No entanto, a influência preditora das facetas dos factores neuroticismo, extroversão e conscienciosidade em cada uma das dimensões do bem-estar psicológico e em cada componente do bem-estar subjectivo é exercida de forma distintiva, com facetas de um mesmo factor a predizerem em sentido oposto uma mesma dimensão do bem-estar psicológico ou uma mesma componente do bem-estar subjectivo. Estes dois estudos evidenciaram pois que existem subtilidades na relação das facetas com as componentes do bem-estar subjectivo e com as dimensões do bem-estar psicológico que não são apreendidas quando se realizam análises ao nível global dos factores de personalidade, indicando a desejabilidade, para uma compreensão mais profunda da mesma relação, de análises a um nível detalhado.

Dois outros importantes aspectos são igualmente revelados pelo Estudo 6. Primeiro, cada conjunto de facetas pertencentes a um mesmo factor explica uma maior percentagem de variância de cada componente do bem-estar subjectivo, que esse mesmo factor a nível global. Segundo, a existência de um padrão estável, mas diferenciado, de correlações de cada conjunto de facetas com cada componente do bem-estar reforça a ideia de independência estrutural das referidas componentes, evidenciada pelo Estudo 3.

### ***O impacto dos projectos pessoais no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico***

O modelo de ecologia social de Brian Little sugere uma influência directa das variáveis emergentes da análise dos projectos pessoais no bem-estar (1983, 1999a, 2006, 2007, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b). Esta premissa está também presente em outros modelos holísticos para a compreensão da personalidade, como

é o caso o modelo de McAdams (1995, 1996, 2009) e no modelo de Sheldon (2004, 2009). Adicionalmente, em tempos recentes Little (2011b) lançou a presunção de que os projectos pessoais pudessem ter um papel relevante na explicação das relações entre bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico, um domínio que tem conhecido turbulência e discordância (Linley et al., 2009).

O **Estudo 7**, que integra dois sub-estudos, e o **Estudo 8** trouxeram contributos para clarificar quer a existência de influências directas dos projectos pessoais nos dois tipos de bem-estar, quer o papel que os projectos pessoais podem ter na distinção dos mesmos. O factores partilha e progresso mostraram não influenciar nem o bem-estar subjectivo, nem o bem-estar psicológico. Ambos estudos evidenciam que os outros factores emergentes das matrizes cognitiva e afectiva de classificação dos projectos pessoais, bem como algumas dimensões/itens de classificação, podem ter um efeito directo no bem-estar subjectivo global e no bem-estar psicológico global.

Os dois factores cognitivos eficácia nos projectos pessoais e significado nos projectos pessoais mostram influenciar directamente uma ou mais componentes do bem-estar subjectivo e uma ou mais dimensões do bem-estar psicológico. Quando tomamos as dimensões/itens dos projectos pessoais de natureza cognitiva como preditores dos projectos pessoais, o desafio, a competência, a autonomia e a dificuldade emergem como preditores do bem-estar subjectivo global, a última em sentido negativo. No caso do bem-estar psicológico global, ele é significativamente influenciado pela responsabilidade, pela competência, pela autonomia e pela dificuldade, esta última em direcção inversa. Assim, e quanto aos factores e dimensões/itens dos projectos pessoais de natureza cognitiva, estes dois estudos revelaram que os preditores do bem-estar subjectivo global e do bem-estar psicológico global são algo idênticos, exceptuando o desafio, que é preditor do bem-estar subjectivo mas não do bem-estar psicológico, e responsabilidade que influencia o bem-estar psicológico mas não o bem-estar subjectivo.

No que aos factores dos projectos pessoais de natureza afectiva diz respeito, o impacto do afecto negativo dos projectos pessoais é claramente prevaiente pois exerce influência negativa em todas as dimensões do bem-estar psicológico e em todas as componentes do bem-estar subjectivo, à excepção da componente afecto negativo do bem-estar subjectivo, na qual a sua influência é exercida em sentido positivo. Quanto ao factor afecto positivo dos projectos pessoais, este mostrou predizer a satisfação com a vida, os objectivos de vida e aceitação de si. Por sua vez, as dimensões/itens de classificação dos projectos pessoais de natureza afectiva como medo dos projectos pessoais em sentido inverso, o optimismo dos projectos pessoais em sentido positivo influenciam os dois tipos de bem-estar. Já a esperança e a depressão dos projectos pessoais têm um efeito negativo apenas no bem-estar subjectivo global.

Os resultados destes dois estudos revelaram pois tanto semelhanças e como diferenças nas variáveis dos projectos pessoais que adoptámos para estabelecerem relações com um e outro tipo de bem-estar.

Quanto às semelhanças no impacto dos factores, um mesmo conjunto quatro factores dos projectos pessoais mostrou ser preditor, tanto das componentes do bem-estar subjectivo como das dimensões do

bem-estar psicológico, a saber, eficácia, significado, afecto positivo e afecto negativo, bem como o factor partilha e o factor progresso mostraram a sua não influência. Um outro aspecto comum às duas variedades de bem-estar é o facto de o afecto negativo dos projectos pessoais ser um aspecto transversal e preponderante na predição de todas as componentes de um e outro bem-estar. Também as dimensões/itens que predizem um e outro tipo de bem-estar são muito idênticas.

No entanto, as regressões logísticas evidenciaram disparidades quanto às dimensões/itens cognitivos com capacidade de diferenciar indivíduos com níveis diversos de bem-estar subjectivo e aquelas que diferenciam indivíduos com níveis distintos de bem-estar psicológico. Efectivamente, apenas o desafio dos projectos pessoais distingue indivíduos com elevado bem-estar subjectivo dos que possuem reduzido bem-estar subjectivo. Já no caso de o bem-estar estar psicológico, a responsabilidade e a competência realizam essa distinção. Apenas uma dimensão/item dos projectos pessoais de natureza afectiva, medo, evidenciou a possibilidade de fazer semelhante distinção nos dois tipos de bem-estar.

Concluindo, os dois estudos corroboram que os factores dos projectos pessoais têm um efeito directo no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico, que é mais evidente no caso dos factores que no caso das dimensões/itens. Algumas das variáveis emergentes da análise dos projectos pessoais estabelecem ligações específicas com um e ou outro tipo de bem-estar, enquanto existem outras ligações são comuns ao bem-estar subjectivo e ao bem-estar psicológico.

Interessantemente, este estudo mostrou que afectividade para com as actividades que desenvolvemos é relativamente independente da afectividade geral. Assim, a correlação entre o afecto positivo dos projectos pessoais e afecto positivo do bem-estar subjectivo é baixa e, por sua vez, a correlação entre afecto negativo dos projectos pessoais e afecto negativo do bem-estar subjectivo é moderada. Também o afecto positivo dos projectos pessoais não tem qualquer impacto no afecto positivo do bem-estar subjectivo, enquanto o afecto negativo dos projectos pessoais explica apenas pouco mais de um terço da variância do afecto negativo do bem-estar subjectivo.

### ***Factores cognitivos e afectivos dos projectos pessoais como mediadores da relação das disposições de personalidade com o bem-estar subjectivo***

O modelo de ecologia social considera que as disposições de personalidade mais estáveis têm, não só um efeito directo sobre o bem-estar, mas fazem exercer igualmente a sua influência através de variáveis de personalidade no âmbito da acção pessoal, nomeadamente dos projectos pessoais. Ou seja, os projectos pessoais, enquanto conjunto de actividades que a pessoa tem em curso ou pensa levar a efeito brevemente, são uma forma de os sujeitos equilibrarem as contingências pessoais e internas dadas pelas disposições de personalidade com as contingências contextuais que podem ser mais, ou menos facilitadoras, resultando desse equilíbrio maiores ou menores níveis de bem-estar. No entanto, a forma como esse papel dos projectos pessoais é concretizado, até agora, tinha sido muito pouco explorada no contexto do modelo.

O **Estudo 9** e o **Estudo 10** procuraram alargar o conhecimento neste domínio específico, investigando se os factores emergentes da classificação dos projectos pessoais exercem um papel de mediação na relação entre os cinco grandes factores de personalidade e as três componentes do bem-estar subjectivo.

No **Estudo 9**, seleccionámos para funcionar como mediador da referida relação um factor de natureza cognitiva, eficácia nos projectos pessoais, o qual, no Estudo 7, mostrou ter influência preditiva nas três componentes do bem-estar subjectivo.

Os resultados revelaram que, no âmbito deste modelo integrado e relativamente aos efeitos directos e na presença do factor eficácia, os cinco grandes factores de personalidade exercem um efeito directo na componente afecto positivo e que o neuroticismo afecta directamente as suas três componentes. Nesta influência directa dos factores, há que realçar que ela se faz sentir numa direcção positiva com excepção do efeito do neuroticismo na satisfação com a vida e no afecto positivo, e exceptuando-se ainda o efeito da amabilidade no afecto positivo que é igualmente negativo. Por sua vez, a extroversão exerce a sua influência, em exclusividade e de forma directa e positiva, na satisfação com a vida. Também o mediador eficácia tem uma influência directa nas três componentes, fazendo elevar a satisfação com a vida e afecto positivo e diminuir o afecto negativo.

Adicionalmente, é suportada a premissa teórica que refere que os projectos pessoais são meios pelos quais os factores de personalidade exercem a sua influência no bem-estar subjectivo evidenciando-se, concretamente, que termos pensamentos de eficácia relativos aos nossos projectos pessoais tem uma influência mediadora, total ou parcial, na relação dos factores de personalidade com as componentes do bem-estar subjectivo, com excepção para o factor extroversão, cujo efeito é apenas directo. Os resultados evidenciam que a eficácia nos projectos pessoais realiza uma mediação completa dos efeitos da abertura à experiência, da amabilidade e da conscienciosidade na satisfação com a vida e no afecto negativo. Os efeitos do neuroticismo, da abertura à experiência, da amabilidade e da conscienciosidade no afecto positivo são tanto directos, como parcialmente mediados pela eficácia dos projectos pessoais. O neuroticismo tem um efeito directo e também um efeito parcialmente mediado provocando uma diminuição da eficácia dos projectos pessoais nas três componentes do bem-estar subjectivo, diminuindo a satisfação com a vida e o afecto positivo e aumentando o afecto negativo.

A consagração de um papel à afectividade na avaliação dos projectos pessoais é recente e procurou dar resposta aos interesses, que se foram acentuando por parte da psicologia, nos aspectos hedónicos (Little, 2011a, 2011b, Little & Gee, 2007). A investigação relativa aos factores afecto positivo e negativo para com os projectos pessoais é praticamente inexistente, pelo que é prioritário contribuir para a exploração desse domínio específico. No **Estudo 10** seleccionámos então para mediadores da relação dos cinco factores de personalidade com as três componentes do bem-estar subjectivo os factores afecto positivo e afecto negativo para com os projectos pessoais.

Este estudo, tal como o anterior, corrobora o pressuposto de que as variáveis de personalidade, no âmbito da acção pessoal, exercem um papel intermediário, que importa ter em conta, na relação entre as disposições da personalidade mais estáveis e o bem-estar. Para além dessa constatação, sustenta ainda a relevância da introdução dos dois factores de natureza afectiva para o aprofundamento da compreensão das relações entre a personalidade e o bem-estar. Especificamente, este estudo ressalta o papel de mediação que os factores afecto positivo e afecto negativo, possuem na relação entre os cinco factores de personalidade e as componentes do bem-estar subjectivo.

O modelo integrado para o estudo da influência de dois tipos de variáveis de personalidade nas três componentes do bem-estar subjectivo proporcionou resultados que indicam que, na presença dos factores de natureza afectiva, os cinco factores de personalidade têm uma influência directa numa ou em mais componentes do bem-estar subjectivo. O neuroticismo e a extroversão fazem sentir o seu impacto na totalidade das referidas componentes, sendo que esse efeito se faz sentir negativamente na relação do neuroticismo com a satisfação com a vida e com afecto positivo e afecta em sentido positivo o afecto negativo. Contrariamente, a extroversão afecta negativamente o afecto negativo e positivamente a satisfação com a vida e o afecto positivo. Já a abertura à experiência parece mostrar ambivalência emergindo com uma influência em sentido positivo quer no afecto positivo, quer no afecto negativo, no entanto convém lembrar que o estudo 4 indicou uma independência relativa das duas componentes afectiva do bem-estar subjectivo, fazendo crer na possibilidade de se poder experimentar afecto positivo e afecto negativo simultaneamente. Por sua vez, a amabilidade e a conscienciosidade tem um efeito directo e positivo no afecto positivo.

O factor afecto positivo para com os projectos pessoais mostrou uma influência directa e positiva apenas na componente do bem-estar subjectivo com o mesmo nome, enquanto o afecto negativo para com os projectos pessoais influencia directamente a satisfação com a vida e o afecto negativo do bem-estar subjectivo, fazendo diminuir a primeira e aumentar o segundo.

Para além destes efeitos directos, os resultados sustentam também a importância dos dois factores afectivos dos projectos pessoais como elementos de mediação a que alude, igualmente, o modelo de ecologia social. Assim, os efeitos do neuroticismo, da extroversão, da amabilidade e da conscienciosidade, na componente afecto positivo do bem-estar subjectivo, são directos mas também indirectos mediados pela afectividade para com os projectos pessoais. O neuroticismo tem um efeito directo e um efeito que é parcialmente mediado através de um aumento do afecto negativo para com os projectos pessoais, que faz aumentar a componente afecto negativo e diminuir a componente satisfação com a vida do bem-estar subjectivo. A extroversão influencia directa e indirectamente, e de forma positiva, a componente afecto positivo do bem-estar subjectivo, sendo o efeito indirecto realizado pela mediação do factor dos projectos pessoais afecto positivo. Também a amabilidade influencia directamente, fazendo diminuir, a componente afecto positivo do bem-estar subjectivo, mas exerce igualmente um efeito indirecto que é positivo, através do aumento do afecto positivo para com os projectos pessoais. Por sua vez, a conscienciosidade provoca

um aumento da componente do afecto positivo do bem-estar subjectivo quer directamente, quer através do aumento do afecto positivo e diminuição do afecto negativo para com os projectos pessoais.

Da comparação dos dois modelos decorre ainda o facto de a influência directa e indirecta dos factores de personalidade do bem-estar subjectivo apresentar singularidades consoante a mediação dos projectos pessoais é de natureza cognitiva ou de natureza afectiva. Nomeadamente, na mediação de natureza cognitiva proporcionada pela eficácia dos projectos pessoais, a extroversão faz sentir um efeito directo e exclusivo do afecto positivo. Já na presença dos factores afectivos dos projectos pessoais, a extroversão alarga o seu efeito directo às três componentes do bem-estar subjectivo e ainda exerce uma influência mediada pelo afecto positivo dos projectos pessoais na componente do bem-estar subjectivo afecto positivo. Também a abertura à experiência tem um efeito positivo que é mediado pela eficácia dos projectos em todas as componentes do bem-estar subjectivo, mas, na presença dos factores afectivos dos projectos pessoais, passa a ter um efeito exclusivamente directo e positivo nas componentes afectivas do bem-estar subjectivo.

### ***O conteúdo dos projectos pessoais como moderador da relação dos traços de personalidade com o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico***

Ainda no contexto da assumpção de que as disposições mais estáveis da nossa personalidade exercem um efeito, quer directo quer indirecto, através das variáveis de personalidade de acção pessoal no bem-estar defendida pelo modelo de ecologia social, procurámos explorar o modo como outro tipo de variáveis emergentes da análise dos projectos pessoais se podem constituir como interlocutores nessa relação. O nosso último estudo, o **Estudo 11**, procurou indagar se a interposição dos projectos pessoais na relação entre os cinco grandes factores de personalidade e o bem-estar poder ser explicada mediante efeitos de moderação.

Como tivemos ocasião de referir ao longo desta tese, a análise dos projectos pessoais é susceptível de gerar diversas variáveis e, teoricamente, todas elas possuem valor para o estudo da personalidade. Uma dessas variáveis emerge da análise do conteúdo dos projectos pessoais e viabiliza o estabelecimento de categorias (interpessoais, intrapessoais, profissionais, saúde, lazer...). Atendendo a que a nossa amostra é composta exclusivamente por sujeitos pertencentes a uma única classe profissional, professores do ensino básico e secundário, considerando também que o trabalho docente tem sido considerado como um factor de *burnout* e mal-estar entre professores (Chan, 1998; Gardner, 2010; Guglielmi & Tatrow, 1998; Kyriacou, 2001; Montgomery & Rupp, 2005; Vandenberghe & Huberman, 1999), tendo ainda em atenção que o trabalho tem sido considerado um aspecto primordial na vida dos adultos (Erikson, 1963; Freud, 1930) e que a categoria projectos pessoais profissionais é altamente normativa em adultos (Little & Chambers, 2004), seleccionámos como variável moderadora a categoria “projectos pessoais profissionais”.

O Estudo 11 investigou pois o poder moderador de “ter” ou “não ter” projectos pessoais profissionais na relação de três facetas do factor de personalidade conscienciosidade, competência, deliberação e esforço de realização, com as três componentes do bem-estar subjectivo e com três das dimensões do bem-estar psicológico, a saber, objectivos de vida, relações positivas com outros e domínio do meio. A conscienciosidade facilita as tarefas e os comportamentos dirigidos a metas e a escolha de facetas deste factor foi determinada pelo facto do mesmo ter vindo a emergir na investigação como determinante para diversas variáveis ligadas ao mundo do trabalho (Barrick et al., 2001; Judge, et al., 1999; Judge et al., 2002; Ones et al., 2003; Roberst et al., 2007). Por sua vez, a selecção das dimensões do bem-estar psicológico objectivos de vida, relações positivas com outros e domínio do meio derivou do próprio conteúdo dessas dimensões do bem-estar, pois o mesmo é muito relevante para o exercício da profissão docente e pode funcionar como um marcador muito adequado do seu bem-estar. Efectivamente, um sentido de direcção e de propósito na vida, relações positivas e confiantes e a capacidade de agir sobre os contextos parecem-nos ser dimensões de bem-estar psicológico de valor muito substantivo no caso dos professores.

Os resultados obtidos, no âmbito deste estudo, podem agrupar-se em dois conjuntos distintos: o efeito da variável moderadora nas componentes do bem-estar subjectivo, o qual não se fez sentir; e o efeito da variável moderadora nas três dimensões do bem-estar psicológico, o qual passamos a reportar.

O facto de os professores possuírem ou não projectos pessoais de trabalho modera a relação da faceta de personalidade competência nas três dimensões condideradas. Assim, em professores com baixos níveis de competência, o facto de possuírem projectos pessoais profissionais faz aumentar os níveis de bem-estar psicológico nas dimensões relações positivas com outros, objectivos de vida e domínio do meio. No entanto, à medida que o nível de competência sobe, e muito embora continue a existir uma trajectória sempre ascendente nessas mesmas dimensões, em casos de elevada competência, saem ligeiramente beneficiados os indivíduos que não possuem projectos pessoais. Isto parece indicar que a situação cumulativa de elevados níveis de competência com a existência de projectos pessoais profissionais resulta negativamente para o bem-estar psicológico nas dimensões as relações positivas com outros, objectivos de vida e domínio do meio.

Quanto à moderação de “ter” ou “não ter” projectos pessoais profissionais na relação entre a faceta deliberação e as mesmas dimensões do bem-estar psicológico, esta apresenta padrões diferentes da anterior. No que toca à dimensão relações positivas com outros, indivíduos com baixa deliberação, melhoram, substancialmente, os seus níveis nessa dimensão do bem-estar psicológico quanto têm projectos pessoais profissionais. No entanto, essa trajectória segue em sentido descendente à medida que os níveis de deliberação se elevam, enquanto o não ter projectos pessoais profissionais tem uma trajectória ascendente, mostrando que ter projectos profissionais, em conjunto com elevados níveis de deliberação, faz diminuir o nível de bem-estar psicológico na dimensão relações positivas com outros.

Já na relação entre a faceta deliberação e as dimensões objectivos de vida e domínio do meio existem trajectórias ascendentes nas duas dimensões do bem-estar, à medida que se elevam os níveis de deliberação

se elevam, tanto para os indivíduos com projectos profissionais, como para aqueles que não os possuem. Este facto parece indicar que a deliberação, só por si, é positiva para os objectivos de vida e para o domínio do meio, independentemente de se terem ou não projectos pessoais. No entanto, o sentido ascendente da trajectória, no caso dos indivíduos que têm projectos profissionais é muito mais acentuada, levando a crer que a deliberação em conjunto com a condição de ter projectos pessoais profissionais resulta num aumento de bem-estar psicológico nas dimensões objectivos de vida e domínio do meio.

Por fim, as condições “ter” ou “não ter” projectos pessoais profissionais não têm qualquer influência moderadora na relação entre a faceta esforço de realização e as três dimensões do bem-estar psicológico consideradas, muito embora a regressão hierárquica indique que o esforço de realização é um preditor de cada uma das três dimensões do bem-estar psicológico.

Também as relações da competência, da deliberação e do esforço de realização com as três componentes do bem-estar subjectivo não são moderadas pelas condições “ter” ou “não ter” projectos pessoais profissionais, apesar de a competência e a deliberação surgirem como preditores das três componentes do bem-estar subjectivo, e o esforço de realização ser preditor da satisfação com a vida e do afecto positivo.

O Estudo 11 confirmou que o papel dos projectos pessoais pode ser o de moderação do impacto das relações das disposições da personalidade no bem-estar. No entanto, essa moderação não é transversal a todos os indicadores de bem-estar. Neste caso específico, não há moderação por parte dos projectos pessoais profissionais na relação das três facetas da conscienciosidade com as três componentes do bem-estar subjectivo, e o mesmo se passa relativamente à relação entre o esforço de realização com as três dimensões do bem-estar psicológico.

Concluindo, os **Estudos 9, 10 e 11** potenciaram resultados que permitem um avanço substancial no estudo integrado das relações entre a personalidade e o bem-estar, elucidando, no âmbito do modelo de ecologia social, algumas das formas como as disposições de personalidades mais estáveis, como os factores de personalidade, interagem com os projectos pessoais na promoção do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico. Assim, ficou claro que os factores dos projectos pessoais assumem o papel de mediadores na relação dos cinco grandes factores de personalidade com as três componentes do bem-estar subjectivo, sendo pois um veículo através do qual as disposições de personalidade podem influenciar o bem-estar subjectivo. Por outro lado, ficou igualmente patente que o papel dos projectos pessoais pode ser o de moderador, pois a presença ou não de uma determinada categoria de projectos pode alterar a força e/ou a direcção da relação entre facetas de personalidade e dimensões do bem-estar psicológico.



## **10.2. Integração dos resultados no modelo de ecologia social e implicações para a teoria e para a investigação**

O modelo, como premissa fulcral, estabelece que as variáveis de personalidade construídas de acção pessoal (projectos pessoais, tarefas de vida, empenhamentos pessoais, preocupações pessoais) são capazes de balancear e equilibrar as características pessoais estáveis (traços de personalidade, habilidades, temperamento, preferências duradouras) e as características contextuais estáveis (ciclos económicos, regras sociais e culturais, normas, ciclos políticos...) tendo, em conjunto com esses dois tipos de características, um papel determinante na nossa adaptação e no nosso bem-estar (Little, 1999a, 2006, 2007, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b).

Little (2006) defende projectos pessoais se encontram na convergência das influências internas das características pessoais estáveis e das influências externas das características contextuais estáveis, as quais prescrevem os projectos que empreendemos. Para equilibrarem e integrarem estes dois tipos de influências estáveis, potenciando que, perante as nossas características estáveis, consigamos lidar e nos adaptemos aos contextos estáveis que nos cercam, os projectos pessoais promovem o desenvolvimento de características pessoais e contextuais dinâmicas que facilitam esse ajustamento. Assim, ao emprendermos projectos pessoais, e em face daquilo que nos é prescrito pelo contexto em que vivemos e das características pessoais estáveis, os projectos pessoais promovem o desenvolvimento de manifestações estratégicas, ou seja, características pessoais dinâmicas, que correspondem a formas agir que não estão de acordo com características pessoais estáveis formatadas pelo genótipo, que Little apelida de “traços livres” (Little, 2008, 2011a). Por outro lado, perante as exigências impostas pelas características pessoais estáveis e pelas contingências contextuais, a implementação dos projectos pessoais é igualmente um meio de os indivíduos agirem e modificarem os contextos estáveis, originando características contextuais dinâmicas e propiciando um maior nível de ajustamento e bem-estar (Little, 2008; Little & Joseph, 2007).

Consequentemente, este pressuposto central do modelo atribui aos projectos pessoais, enquanto variáveis de personalidade dotadas de intencionalidade, de natureza motivacional, cognitiva e afectiva, a

potencialidade de consubstanciar e integrar tanto as influências pessoais como as influências contextuais, de forma a nos ajustarmos. Todo esse processo tem impacto no bem-estar.

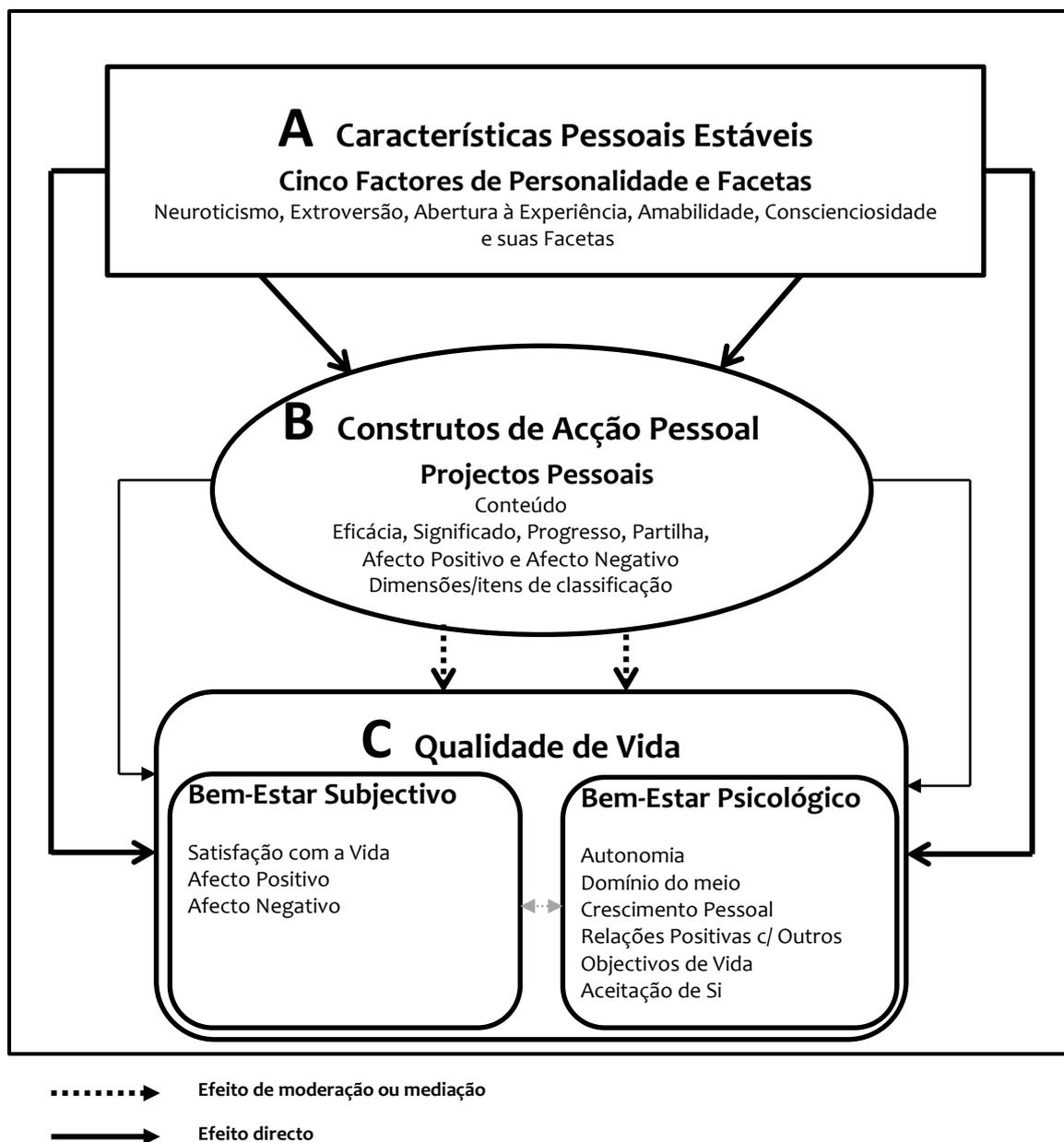


Figura 4: Representação gráfica num sub-modelo do modelo de ecologia social das variáveis e relações exploradas na investigação

A complexidade do modelo não tornou viável a exploração de toda a possibilidade de variáveis e de relações incluídas no modelo, pelo que a nossa abordagem foi parcial. A figura 4 apresenta graficamente um sub-modelo que formulámos para incorporar os resultados da tese e integra unicamente as variáveis e as relações por nós exploradas, com o intuito de testar alguns dos que são os pressupostos do modelo de ecologia social. Comparativamente com o modelo original, pode-se observar que excluímos as variáveis no

âmbito das características contextuais estáveis, bem como as variáveis pessoais e contextuais dinâmicas e respectivas relações com as restantes variáveis do modelo.

Tal como Little refere (2008), no âmbito das características pessoais estáveis (caixa **A**), encontram-se as nossas disposições de personalidade contributivas para a relativa consistência e continuidade da mesma. Como representantes das mesmas, elegemos os cinco grandes factores de personalidade e respectivas facetas (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2008a, 2008b), que aparecem, actualmente, como o modelo mais sólido na área e defende que as nossas diferenças individuais, em termos de traços de personalidade, podem ser organizadas em cinco grandes domínios da personalidade, que caracterizam especificidades no pensamento, no comportamento e no afecto (Soto & John, 2009). No contexto do modelo, as facetas são entendidas como traços discretos da personalidade que concorrem para o factor de personalidade que integram (Costa & Macrae, 1995a).

A caixa **B** integra os contrutos de acção pessoal, englobam variáveis de natureza volicional e intencional, ligadas ao modo como os indivíduos organizam a sua vida e procuram atingir metas. Os projectos pessoais são os representantes destas unidades de nível médio e caracterizam-se por serem conjuntos mais ou menos extensos de actividades que os indivíduos têm curso, ou pensam levar a efeito com brevidade, e que podem ser triviais ou fulcrais para a sua existência (Little, 1983, 2006, 2007, 2011a, 2011b, 2014a, 2014b). No âmbito das variáveis que emergem da análise dos projectos pessoais, para esta investigação, seleccionámos o conteúdo, os factores e as dimensões/itens dos projectos pessoais como variáveis a explorar.

O modelo de ecologia social define que as disposições mais estáveis da personalidade e os projectos pessoais afectam a qualidade de vida (caixa **C**), a qual integra uma multiplicidade de indicadores. Dois desses indicadores, que escolhemos para integrar a investigação, são o bem-estar subjectivo (Diener, 1994; Diener et al., 1999) e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989a). O primeiro, de natureza hedónica, integra como componentes a satisfação com a vida, o afecto positivo e o afecto negativo. O segundo, de natureza eudaimónica, incluiu dimensões como a aceitação de si, o crescimento pessoal, o domínio do meio, os objectivos de vida, as relações positivas com outros e a autonomia.

Depois de lembrarmos os aspectos mais estruturais do modelo de ecologia social que foram objecto de estudo na presente investigação, passamos agora a descrever as relações que foram observadas no âmbito do conjunto de estudos bem como a sua relevância para a teoria e para a investigação relativas à personalidade, ao bem-estar e à relação entre ambos.

Antes porém, faremos uma pequena reflexão sobre as implicações resultantes dos estudos psicométricos. Efectivamente, os estudos 1, 2, 3, 4 e o primeiro sub-estudo do estudo 5 tiveram como objectivo contribuir para testar e melhorar as qualidades psicométricas dos instrumentos de medida das variáveis que adoptámos, pelo que a sua interveniência nesta investigação, sendo a montante da mesma, não deixa de ser importante e de ter consequências significantes.

### ***A avaliação das variáveis de personalidade e de bem-estar***

Um primeiro conjunto de implicações tem a ver com a **avaliação dos cinco grandes factores de personalidade** (Costa e McCrae, 1992; Lima, 1997; Lima & Simões, 2000). Apesar dos autores do modelo considerarem que os cinco factores são ortogonais e, portanto, não correlacionados (Costa & McCrae, 1995b; McCrae & Costa, 2004), os nossos resultados não confirmam esse pressuposto de forma inequívoca, o que, de resto, tem sido, igualmente, questionado por diversos autores e investigações (Ashton et al., 2009; Block, 2001, 2010; Rushton & Irwing, 2011; DeYoung, 2006; Digman, 1997; Musek, 2007), conquanto as correlações entre os diversos factores sejam moderadas ou baixas. Outra questão relativa à avaliação dos cinco grandes factores de personalidade é que a selecção de itens para integrar cada uma das facetas com base nas mais elevadas correlações entre o item e factor a que respeita a faceta, não compromete a estrutura factorial teoricamente proposta e pode constituir um meio para melhorar diversos índices psicométricos e equilibrar a representatividade das facetas do NEO-FFI, levando a um instrumento mais equilibrado e a uma convergência mais elevada com o instrumento NEO PI-R. Por fim, e contrariamente ao que autores defendem, nem só a análise factorial é adequada para testar a validade factorial das medidas de personalidade (Borkenou & Ostendorf, 1990; Church & Burke, 1994; Marsh et al., 2009; McCrae, et al., 1996; Tokar et al., 1999), pois o estudo parece indicar que a mesma pode ser testada mediante uma análise factorial confirmatória. Várias críticas têm sido dirigidas às facetas incluídas em cada um dos factores do modelo de cinco factores de personalidade (Block, 1995, 2010; Lee & Ashton, 2004; Saucier & Goldberg, 2002), tendo sido a sua validade estrutural igualmente questionada (Gignac et al., 2009; Widiger & Trull, 1997). Os resultados, no entanto, desmentem esse pessimismo e indicam que a versão portuguesa do NEO PI-R de Lima (1997), no que diz respeito a cada uma das facetas que integram os factores neuroticismo, extroversão e conscienciosidade, apresenta validade estrutural, corroborando aquilo que foram os resultados obtidos mais recentemente por Vassend e Skrondal (2011) com a versão do instrumento pra outra população.

Relativamente à análise dos **projectos pessoais** em componentes principais, realizada a partir dos itens/dimensões classificativas cognitivas e afectivas dos mesmos, podem ser extraídas algumas ilações. Uma primeira remete para o facto de ter sido evidenciado que a versão padrão proposta por Lima (2002) para a população portuguesa, apresenta uma estrutura factorial que não viola o que mais recentemente é proposto em termos teóricos, tendo emergido factores que se enquadram no modelo (Little, 2011a; Little & Gee, 2007a). Uma segunda questão é que, contrariamente ao sugerido pelos autores (Little & Gee, 2007a), os dois factores afectivos dos projectos pessoais não são ortogonais, mas antes emergem fracamente e inversamente correlacionados. Estes resultados parecem apoiar a perspectiva, também no caso do afecto positivo e do afecto negativo para com a acção pessoal, e à semelhança do que acontece para a afectividade em geral, de que os dois tipos de afectividade são relativamente independentes proposta por alguns autores (Tellegen et al., 1999; Watson et al., 1988), aparentando contradizer a ideia de unidimensionalidade do afecto que é partilhada por outros (Green & Salovey, 1999; Russell & Carroll, 1999).

Sobre a **avaliação do bem-estar subjectivo**, uma primeira implicação remete para o facto de os resultados obtidos apoiarem a estrutura tripartida que é proposta teoricamente pelo autor (Diener, 1984; Diener et al., 1999). Também a emergência de correlações moderadas entre a componente cognitiva e as componentes afectivas do bem-estar subjectivo, tal como foi avançada por outros investigadores (Arthaut-Day et al., 2005; Diener et al. 1995; Diener et al., 2000; McCullough et al., 2000) suportam a ideia de que as mesmas, não sendo absolutamente independentes, são pertinentemente distintas e oferecem informação complementar se avaliadas separadamente (Pavot & Diener, 1993). Uma outra ideia a retirar é que, tal como no caso da afectividade para com os projectos pessoais, as duas componentes afectivas do bem-estar subjectivo são relativamente independentes, fracamente e inversamente correlacionadas. Esta evidência é mais um suporte à possibilidade da coexistência simultânea dos dois tipos de afecto, tal como proposto por Watson et al. (1988). Por último, este terceiro estudo oferece confiabilidade aos instrumentos de avaliação do bem-estar subjectivo, SWLS e PANAS, validados para a população portuguesa por Simões (respectivamente 1992, 1993).

Sobre as escalas de **avaliação do bem-estar psicológico** de 18 itens (Novo et al., 1997), a mesma indicia, na nossa amostra, problemas quanto à sua estrutura factorial. Mais uma vez, a selecção de itens com base em critérios psicométricos, escolhendo os itens com correlação mais mais elevada com o factor (van Dierendonck, 2005; van Dierendonck et al., 2008), revelou ser procedimento com resultados positivos. É importante que a versão de 24 itens, por nós formulada, e que revelou uma estrutura factorial que está de acordo com o enquadramento teórico (Ryff, 1989a) e uma boa qualidade nos parâmetros psicométricos, seja de futuro explorada em em outras populações para verificar se os resultados obtidos no contexto desta investigação são transversais e generalizáveis. Por outro lado, confirmou-se que as sub-escalas de avaliação do bem-estar psicológico apresentam correlações interfactorias elevadas, um problema que diversos autores têm identificado neste instrumento, mas que a autora nega pôr em causa a sua validade factorial, pois os estudos têm mostrado diferenças significativas no padrão que cada um destes seis factores estabelece com outras variáveis biológicas, psicológicas e sócio-demográficas (Ryff & Singer, 2006; Ryff, 2014), facto que foi também confirmado por alguns dos nossos estudos.

No contexto dos estudos 5, 6, 7, 8, 9,10 e 11 foi nosso propósito testar as relações que são presumidas pelo modelo de ecologia social e que são explicitadas no sub-modelo que formulámos (Figura 4). De seguida, por tópicos, vamos incorporar, de forma sucinta e sintética, recorrendo às evidências que obtivemos, os contributos que os estudos da investigação trouxeram ao modelo da ecologia social, mediante a sua articulação e integração no sub-modelo que desenhámos. Posteriormente, e dentro ainda de cada tópico serão abordadas implicações para a teoria e para a investigação.

### ***Influência directa dos factores de personalidade e respectivas facetas no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico***

Os resultados obtidos (9 e 10) reforçam o pressuposto que consagra, no quadro de um modelo integrador, a influência directa dos factores de personalidade, neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade no bem-estar subjectivo. Efectivamente, os cinco factores de personalidade mostraram influenciar de forma directa uma ou mais três componentes do bem-estar subjectivo. Neste efeito, é evidente a dominância do impacto do factor neuroticismo nas três componentes do bem-estar subjectivo, este factor, expectavelmente, promove uma diminuição da satisfação com a vida e do afecto positivo e faz aumentar o afecto negativo.

No estudo 9, e na presença do mediador eficácia dos projectos pessoais, todos os factores de personalidade mostraram ter um efeito directo no afecto positivo, que é exclusivamente directo no caso da extroversão e que é negativo por parte dos factores neuroticismo e amabilidade. Já no estudo 10, na presença dos mediadores afecto positivo e afecto negativo para com os projectos pessoais, a componente afecto positivo do bem-estar subjectivo foi directamente influenciada pela totalidade dos cinco factores de personalidade.

Por sua vez, no estudo 10, novamente o neuroticismo, mas agora também a extroversão, influenciam directamente as três componentes do bem-estar subjectivo, fazendo o neuroticismo aumentar a componente afecto negativo e diminuir a satisfação com a vida e o afecto positivo, ao passo que a extroversão tem efeitos exactamente contrários. O efeito da amabilidade no afecto positivo do bem-estar subjectivo é, igualmente negativo. Também neste estudo 10, a abertura à experiência mostra ambivalência, voltando a influenciar directamente o afecto positivo e afectando também o afecto negativo, ambos numa direcção positiva.

No estudo 6, mas também no estudo 11, foram adoptadas como predictoras dos dois tipos de bem-estar as facetas dos factores de personalidade neuroticismo, extroversão e conscienciosidade. Os resultados reforçaram que, também ao nível dos traços mais discretos e específicos da personalidade, existe um efeito directo nas componentes do bem-estar subjectivo e nas dimensões do bem-estar psicológico. Notavelmente, as facetas que integram cada um dos factores têm efeitos singulares, tanto em termos de grau como de direcção, na forma como influenciam cada um dos elementos que constituem os dois tipos de bem-estar, situação que é ofuscada quando usamos os factores globais. Estes resultados confirmam a importância da utilização das facetas como forma de obter informação mais discriminada e profunda da relação entre as nossas características mais estáveis de personalidade com outras variáveis, nomeadamente com o bem-estar, avançada por autores tanto da área da personalidade como da área do bem-estar (McCrae & Costa, 2008a; Schmutte & Ryff, 1997; Steel et al., 2008).

Neste tópico, os estudos que conduzimos foram capazes clarificar a relação das disposições de personalidade com o bem-estar e reduzir a ambiguidade nalguns dos aspectos que a rodeiam. Algumas implicações essenciais podem ser traçadas, para a teoria e para a investigação, na área de estudo da relação

da personalidade com o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico, ao nível das suas disposições duradouras.

McAdams (2009; McAdams & Pals 2006) defendem que, os diversos níveis de análise da personalidade, no nosso caso, os cinco grandes factores e os projectos pessoais, proporcionam informação independente relativa à pessoa, não sendo pois redutíveis um ao outro. Também o modelo de ecologia social consagra especificamente um efeito directo das disposições de personalidade mais duradouras e consistentes no bem-estar. Por outro lado, uma ideia fundamental da psicologia evolucionária sobre a função das diferenças individuais (Buss, 2009) é a consideração que as mesmas podem ser explicadas como diferenças estratégicas perante os diversos problemas colocados pelo meio natural e, sobretudo, social, o que, na nossa opinião, tem necessariamente impacto na adaptação e no bem-estar.

Estudos recentes (Shiner e DeYoung, 2011; Yamagata et al., 2006) têm suportado a ideia dos autores do modelo cinco factores de personalidade de que estes são determinados geneticamente e têm bases neurobiológicas (McCrae e Costa, 2008a). McCrae e Costa (1991) fazem assentar a explicação da relação entre os traços de personalidade e o bem-estar subjectivo apelando, igualmente aos determinantes genéticos, mas também no facto de as características mais internas e duradouras seleccionarem situações e filtrarem experiências resultantes dos acontecimentos de vida. Por sua vez, Steel et al. (2008) consideram, no contexto de uma meta-análise, que a relação entre personalidade e bem-estar subjectivo tem de ser robusta, pois este último é determinado essencialmente pelos traços de personalidade que é grandemente determinada por aspectos genéticos. Também outros autores, no âmbito desta relação, defendem que o “*set point*” do bem-estar subjectivo decorre da estabilidade dos traços de personalidade (Eid & Diener, 2004; Fujita & Diener, 2005; Lucas, 2008; Lucas & Donnellan, 2007; Lyubomirski et al., 2005).

Efectivamente, os nossos estudos parecem suportar tal facto, pois foram evidenciadas influências directas consistentes e substantivas ao nível dos cinco grandes factores e suas facetas nos dois tipos de bem-estar.

Investigações anteriores sugeriram que a componente cognitiva e a componente afectiva são diferentemente afectadas pelas disposições de personalidade (Jovanovic, 2011; Schimmack, Schupp & Wagner, 2008), o que é corroborado pelos resultados obtidos. Também as duas componentes afectivas do bem-estar subjectivo foram preditas distintamente pelas disposições de personalidade, sancionando o que têm sido os resultados de outros estudos que indicam que a extroversão e o neuroticismo estabelecem relações privilegiadas, respectivamente, com o afecto positivo e o afecto negativo (Fujita, 1991; Lucas & Fujita, 2000; Rusting & Larsen, 1997; Vittersø & Nilsen, 2002). A nossa investigação evidenciou que o factor neuroticismo afecta de forma robusta as três componentes do bem-estar subjectivo, fazendo diminuir a satisfação com a vida e o afecto positivo e elevar o afecto negativo. Estes resultados entram em linha com os obtidos noutros estudos quanto à preponderância do neuroticismo na explicação do bem-estar subjectivo (Librán, 2006). Tal como em outros estudos e como sugerido pelos autores do modelo dos cinco

grandes factores (McCrae & Costa, 1991), a abertura à experiência mostrou ambivalência relativamente aos dois tipos de afecto, influenciando-os a ambos de forma positiva (Gutiérrez et al., 2005). Uma possível explicação poderá residir na consideração da abertura à experiência em termos de custo e benefício (Buss, 2009). Podendo representar uma diferença individual estratégica positiva em termos de acasalamento, a investigação tem mostrado efectivamente a sua influência positiva nas relações interpessoais (Bollmer et al., 2003; McCrae & Sutin, 2009), no entanto, pode também levar a ideias irrealistas acerca do mundo que pode conduzir ao rompimento com a realidade. Uma outra justificação para esta ambivalência pode ser conseguida atendendo às características singulares das facetos que integram o domínio da abertura à experiência. McCrae e Sutin (2009) referem que estas facetos se apresentam pouco correlacionadas entre si, podendo existir uma grande disparidade nos níveis de pontuação entre as facetos.

Um dado novo e relevante é que, no seio dos dois modelos que tentaram compreender a relação dos cinco factores com as componentes de bem-estar subjectivo incluindo como mediadores factores dos projectos pessoais, a componente afecto positivo foi a única a ser sempre influenciada pela totalidade dos cinco factores, sugerindo que se o neuroticismo estabelece relações privilegiadas com o afecto negativo e se a extroversão com o afecto positivo, a preponderância desta última no afecto positivo não é exclusiva, pois é partilhada com os restantes factores de personalidade. Uma outra novidade tem a ver com influência da amabilidade no afecto positivo que é negativa, à semelhança do que acontece com o neuroticismo. A amabilidade indica a qualidade da nossa orientação interpessoal num *continuum* que vai da compaixão ao antagonismo em termos de pensamentos, sentimentos e acções (Costa & McCrae, 1992). Uma possível explicação pode advir igualmente da psicologia evolucionária, pois Nettle (2006) refere que a amabilidade é estratégica para dar atenção ao estado mental dos outros e, portanto, apresenta ganhos em termos de cooperação e de relações interpessoais positivas. No entanto, essas características podem também ser pouco adaptativas, pois um elevado grau de amabilidade pode levar a pessoa a ser explorada e chantageada, sendo incapaz de obter ganhos com as suas vantagens, o que poderá influenciar negativamente as emoções positivas.

Sobre a relação directa das facetos com as dimensões do bem-estar psicológico, foi aprofundado o conhecimento da relação entre a personalidade e o bem-estar psicológico registando-se um claro suporte ao pressuposto teórico de que as facetos podem explicar mais do que os factores por si só (Costa & McCrae, 2008). Foi também corroborada a presunção de Schmutte e Ryff (1997) de que uma análise das relações entre a personalidade e bem-estar psicológico ao nível das facetos pode propiciar informação muito importante. Cada conjunto de facetos de personalidade dos factores neuroticismo, extroversão e conscienciosidade revelaram que, apesar de apresentarem padrões de correlações estáveis com as dimensões do bem-estar psicológico, predizem de forma singular as mesmas, tanto em magnitude como em direcção.

Quanto à relação directa das facetos com as componentes do bem-estar subjectivo, foi corroborada a importância da utilização das facetos de personalidade no estudo da relação desta com o bem-estar

subjectivo preconizada quer por Costa & McCrae (2008), quer por Steel et al. (2008). Uma outra implicação que deriva deste estudo é que cada conjunto de facetas que integram os factores neuroticismo, extroversão e conscienciosidade explicam uma percentagem significativa da variância das três componentes do bem-estar subjectivo e, dentro do mesmo factor, tal como no caso do bem-estar psicológico, as facetas mostram sentidos diferenciados nessa influência, mostrando as ligações subtis que existem ao nível da análise detalhada. Este facto apoia os resultados encontrados por Terraciano et al. (2005) que evidenciaram que as facetas possuem trajectórias desenvolvimentais diferenciadas. Paralelamente, suportam a ideia de Jang et al. (2006) que defendem que os resultados no âmbito da genética indicam que se deve privilegiar a utilização das facetas, uma vez que a maior parte da variabilidade de cada factor de personalidade é explicada por factores genéticos e factores ambientais que são específicos de cada faceta, e essa especificidade foi corroborada, igualmente por Soto e John (2009). Também ficou patente a capacidade de o conjunto das facetas de cada factor explicar mais variância quando estas são consideradas individualmente, do que aquela que é explicada pelo factor de personalidade global que integram, o que corrobora os resultados obtidos por Quevedo e Abella (2011).

Parece-nos pois que, quando se quer possuir um entendimento compreensivo e global dessas relações, é indispensável integrar níveis mais detalhados de análise pois, se os factores de personalidade são importantes na explicação das várias componentes dos dois tipos de bem-estar, as facetas revelam as especificidades dessas relações, diferenciando o papel singular de cada um desses traços na explicação da variância de cada componente dos dois tipos de bem-estar.

### ***Efeitos directos dos factores de personalidade nos factores dos projectos pessoais***

A influência directa dos cinco factores de personalidade nos factores emergentes dos projectos pessoais foi investigada no âmbito de modelos de mediação, estudos 9 e 10.

Os factores de personalidade, no modelo para testar a mediação da eficácia no bem-estar subjectivo, neuroticismo, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade mostraram influenciar directamente a eficácia dos projectos pessoais, exceptuando-se a extroversão que não revelou efeito directo nesse factor dos projectos pessoais.

Também no âmbito da investigação sobre o poder de mediação dos factores afectivos dos projectos pessoais na relação dos factores de personalidade com as componentes do bem-estar subjectivo, o neuroticismo demonstrou um impacto directo em sentido positivo no afecto negativo dos projectos pessoais. Já a extroversão, a amabilidade e a conscienciosidade fazem sentir a sua influência directa e positiva apenas no afecto positivo dos projectos pessoais.

A nossa investigação partiu da premissa teórica, dada pelo modelo que a sustenta, que os cinco factores de personalidade têm um efeito directo nos projectos pessoais. Os resultados que emergiram parecem

corroborar essa perspectiva, à semelhança do que foi também encontrado em outros estudos com o modelo de ecologia social (Jackson et al., 2002; Little Lecci, & Watkinson, 1992; Melia-Gordon, 1994), mas mostram igualmente particularidades. Assim, e relativamente à eficácia dos projectos pessoais ela é influenciada negativamente pelo neuroticismo e também pela amabilidade. O factor eficácia caracteriza formas de pensar os projectos pessoais como tendo competência, autonomia, responsabilidade, controlo e sucesso no seu desenvolvimento. Se o primeiro caso não suscita surpresas, pois é natural que a instabilidade emocional, a percepção do mundo como ameaçador e das frustrações como catastróficas influenciem negativamente a eficácia, a amabilidade surge de forma inesperada, mas o resultado pode ser explicado, como já o fizemos, no contexto da psicologia evolucionária (Nettle, 2006). Também o facto de a amabilidade caracterizar a qualidade de reacções interpessoais, envolvendo o altruísmo e a afeição, a confiança e a modéstia (Costa & McCrae, 1992; Digman, 1990; John et al., 2008) pode representar custos ao nível da eficácia dos projectos pessoais, podendo as pessoas com elevada amabilidade investirem mais nas suas relações interpessoais e não dirigirem tanto o seu interesse e investimento à manejabilidade dos projectos pessoais.

Relativamente ao factor afecto positivo dos projectos pessoais, ele é influenciado directamente e de forma positiva pela extroversão, pela conscienciosidade e pela amabilidade, registando-se uma ambivalência no efeito da amabilidade que tem um efeito negativo na componente afecto positivo do bem-estar subjectivo e um efeito positivo no afecto dos projectos pessoais. Da conjugação deste facto com a circunstância de o afecto positivo do bem-estar subjectivo ser influenciado directamente por todos os cinco factores da personalidade, pode ressaltar uma evidência para a teoria e a investigação que é a existência de uma relativa independência entre o afecto positivo para com a acção pessoal (projectos pessoais) e a afectividade positiva global (bem-estar subjectivo).

Quanto ao factor afecto negativo dos projectos pessoais, ele é afectado directa e positivamente pelo neuroticismo e directa e negativamente pela conscienciosidade, enquanto a componente afecto negativo do bem-estar subjectivo é afectada negativamente pela extroversão e pela abertura à experiência e positivamente pelo neuroticismo, sugerindo igualmente uma independência entre afectividade para com os projectos pessoais e a afectividade no contexto do bem-estar subjectivo.

Os nossos resultados indicam que a influência directa dos cinco factores sobre os factores dos projectos pessoais é menos intensa que a influência dos primeiros nas componentes do bem-estar. Esta constatação reforça os resultados emergentes de outros estudos que revelaram que as disposições de personalidade têm um maior nível de impacto no bem-estar subjectivo que nas metas, as quais, tal como os projectos pessoais, estão incluídas nas variáveis de personalidade no âmbito da acção pessoal (Gomez et al., 2012; Haslam et al., 2009; Headey, 2008; Kämpfe & Mitte, 2010; Romero et al., 2012).

### ***Influência directa dos factores e das dimensões/itens de classificação dos projectos pessoais no bem-estar***

As *path analysis* do estudo 7 conduziram a resultados que evidenciam que os factores dos projectos pessoais têm impacto nas componentes do bem-estar subjectivo e nas dimensões do bem-estar psicológico. Os factores progresso e partilha mostraram não ter efeito tanto nas componentes do bem-estar subjectivo como nas dimensões do bem-estar psicológico.

Os factores eficácia e afecto negativo dos projectos pessoais influenciam a satisfação com a vida e o afecto positivo e o afecto negativo do bem-estar subjectivo, o primeiro faz aumentar a satisfação com a vida e o afecto positivo e reduz o afecto negativo do bem-estar subjectivo, enquanto o segundo diminui a satisfação com a vida e o afecto positivo e incrementa o afecto negativo. O factor significado diminui a satisfação com a vida e melhora o afecto positivo, enquanto o factor afecto positivo dos projectos pessoais apenas eleva a satisfação com a vida.

No caso das seis dimensões do bem-estar psicológico, elas são afectadas negativamente pelo afecto negativo dos projectos pessoais, enquanto o afecto positivo dos projectos afecta positivamente os objectivos de vida e a aceitação de si. O factor eficácia dos projectos pessoais tem um efeito positivo na autonomia, nos objectivos de vida e na aceitação de si, enquanto o factor significado influencia positivamente o crescimento pessoal e negativamente a aceitação de si.

O estudo da influência directa das dimensões/itens de classificação dos projectos pessoais no bem-estar, foi abordado no estudo 8, quando usamos como indicadores o bem-estar subjectivo ou o bem-estar psicológico ao nível global, esse efeito é apenas evidenciado por algumas dessas dimensões dos projectos pessoais. No caso do bem-estar subjectivo global, apenas as dimensões/itens desafio, competência, autonomia, e o optimismo influenciam positivamente o bem-estar subjectivo, enquanto a dificuldade, a esperança e a depressão o fazem na direcção negativa. As dimensões/itens dos projectos pessoais responsabilidade, competência, autonomia e o optimismo têm um efeito directo e positivo no bem-estar psicológico global, já a dificuldade e medo influenciam negativamente esse tipo de bem-estar. O uso dos indicadores globais dos dois tipos de bem-estar pode ter obscurecido relações que são apenas visíveis quando utilizadas as componentes do bem-estar subjectivo e as dimensões do bem-estar psicológico.

No seu conjunto, os resultados parecem corroborar o pressuposto que factores e dimensões/itens de classificação dos projectos pessoais exercem um efeito directo no bem-estar (Little & Chambers, 2004), mas a influência das dimensões/itens é menos abrangente e menos robusta que a do factor global que as integra.

O afecto negativo dos projectos pessoais aparece como prevaLENcente tanto em abrangência como em grandeza nos efeitos que tem quer no bem-estar subjectivo, quer no bem-estar psicológico. No contexto do modelo de ecologia social, este resultado é muito importante, uma vez que a inclusão de dois factores de natureza afectiva para avaliar os projectos que empreendemos é recente (Little, 2011a; Little & Gee, 2007a)

e resultou da acentuada importância que os aspectos hedónicos foram ganhando no seio da psicologia. O factor positivo dos projectos pessoais mostrou ser menos abrangente na sua influência, indicando que a afectividade negativa é mais preponderante para os dois tipos de bem-estar do que a afectividade positiva. O facto do afecto negativo global ter uma maior preponderância no seu efeito em diversas variáveis tinha sido já alvitada por Baumeister et al. (2001) e por Larsen (2008), mas é importante verificar que também a afectividade negativa para com as acções pessoais que temos em curso reduzem os níveis de todas as componentes dos dois tipos de bem-estar, como excepção do afecto negativo global do bem-estar subjectivo, que aumenta.

Realça-se que o impacto do factor significado num e nouro tipo de bem-estar mostra alguma ambivalência. A importância do significado no seio da psicologia da personalidade foi muito recentemente exposta por Nilsson (2014). Este factor dos projectos pessoais diz respeito aos pensamentos das pessoas sobre o seu envolvimento em projectos válidos, que são consistentes com os seus valores nucleares e que são uma marca da sua identidade. Little e Chambers (2000) referem que ter significado dos projectos pessoais não é suficiente para o bem-estar, pois podemos ter projectos de grande significado mas não termos meios pessoais ou contextuais para a sua realização o que desemboca em frustração. Little (1998) avança com a ideia de que os projectos pessoais com elevado significado só conduzem ao bem-estar se as pessoas tiverem, igualmente, pensamento de eficácia para com os projectos. Os nossos resultados mostraram que o factor significado fomenta o afecto positivo do bem-estar subjectivo e o crescimento pessoal do bem-estar psicológico, mas reduz a satisfação com a vida e a aceitação de si. Estes dados vêm explicitar, aquilo que, quando se utilizam índices globais do bem-estar, não é possível observar, ou seja, talvez seja não apenas a necessidade do efeito do significado dos projectos ter de ser conjugado com a eficácia para produzir bem-estar, mas também o facto de o próprio significado ter efeitos diferentes nas diferentes dimensões do bem-estar psicológico e do bem-estar subjectivo, facto que é escamoteado com as análises a nível global do bem-estar (Schimmack, 2008). Por sua vez, pensamentos de controlo, de competência, de responsabilidade, de autonomia e de sucesso que são condensados pelo factor eficácia dos projectos pessoais influenciam positivamente o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico como é referido pelo autor (Little, 1999a, 2011b; Little & Chambers, 2000).

É necessário aqui referir que Sheldon e Kasser (1998) obtiveram resultados que sugerem que é apenas a eficácia conotada com a auto-determinação das metas, e não a eficácia derivada do progresso nas mesmas, que gera bem-estar. Essa característica de auto-determinação está presente nas dimensões que incluem o nosso factor eficácia dos projectos pessoais. Por sua vez, o factor progresso dos projectos pessoais não revelou qualquer poder de influência nas componentes do bem-estar subjectivo e nas dimensões do bem-estar psicológico, tal como os mesmos autores também constataram.

O factor partilha, que diz respeito à rede de suporte que o indivíduo colhe para os seus projectos tem grande relevância no contexto da ecologia social mas, nos nossos estudos, não mostrou ter impacto em qualquer das componentes de cada tipo de bem-estar, sustentando que o mesmo, tal como em outros

estudos tem um efeito residual no mesmo (Little, 2011b). Downen (2004) evidencia resultados que indicam que este factor é importante para o bem-estar, apenas quando se trata de projectos pessoais fundamentais, o que pode não ser o caso de muitos dos projectos que foram enunciados pelos sujeitos da nossa amostra.

Os resultados indicam uma menor capacidade das dimensões/itens dos projectos pessoais influenciarem o bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico, comparativamente com os factores. A razão poderá estar na utilização de índices globais como representantes do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico, ao invés das componentes e dimensões dos dois tipos de bem-estar. Esse procedimento pode “ocultar” relações específicas entre as dimensões de classificação dos projectos com cada uma das componentes do bem-estar subjectivo e do bem-estar psicológico, tal como foi aqui já referido no decorrer deste trabalho. A desejabilidade de estudar o bem-estar tendo como referência cada uma das suas componentes foi, como vimos, também aqui espelhada ao nível da relação entre as disposições de personalidade e o bem-estar, bem como entre factores dos projectos pessoais e o bem-estar.

#### ***Efeitos de mediação e de moderação dos projectos pessoais na relação dos factores de personalidade com o bem-estar***

Os três factores por nós seleccionados para investigar a influência mediadora dos projectos pessoais na relação entre os cinco factores de personalidade e as três componentes do bem-estar subjectivo, eficácia, afecto positivo e afecto negativo dos projectos pessoais, revelaram, no âmbito dos estudos 9 e 10, possuir essa faculdade.

Num contexto de um modelo em que o factor eficácia é o único a ser testado como mediador, o mesmo factor dos projectos pessoais emergiu como mediador entre a relação dos factores de personalidade e a satisfação com a vida. Deste modo, mediou parcialmente o impacto do neuroticismo na satisfação com a vida, diminuindo a sua influência negativa. A eficácia teve também um papel de total mediação, ou seja o efeito é completamente indirecto, na relação da abertura à experiência, da amabilidade e da conscienciosidade com a satisfação com a vida e no afecto negativo. Também no âmbito do mesmo modelo, a eficácia dos projectos pessoais evidencia ser um mediador parcial nas relações do neuroticismo, da amabilidade, da abertura à experiência e da conscienciosidade no afecto positivo, diminuindo os efeitos negativos dos dois primeiros e aumentando os efeitos positivos dos dois segundos. Ainda relativamente à eficácia dos projectos pessoais, e no contexto do mesmo modelo, esta mediou parcialmente o efeito negativo do factor neuroticismo no afecto negativo do bem-estar subjectivo, minorando-o. O mesmo factor dos projectos pessoais mostrou ainda mediar completamente da influência negativa da amabilidade no afecto negativo. Também a mediação da eficácia dos projectos pessoais na relação da abertura à experiência e da conscienciosidade na componente afecto negativo é completa. Não há pois qualquer efeito directo destes três últimos factores da personalidade no afecto negativo do bem-estar, toda a influência é realizada por intermédio da eficácia dos projectos pessoais.

Os outros dois mediadores ensaiados nesta investigação foram os dois factores afectivos dos projectos pessoais, o afecto positivo e o afecto negativo. O factor afecto positivo dos projectos pessoais é mediador parcial do efeito de cada um dos cinco grandes factores de personalidade na componente afecto positivo do bem-estar subjectivo. Por sua vez, o afecto negativo dos projectos pessoais mostrou ser um mediador parcial da influência do neuroticismo e da conscienciosidade nas componentes do bem-estar subjectivo satisfação com a vida e afecto negativo.

No que se refere aos efeitos de moderação dos projectos pessoais, essa influência foi investigada no estudo 11, utilizando conteúdo dos projectos pessoais, nomeadamente a categoria dos projectos pessoais profissionais. Ter projectos pessoais no âmbito da profissão mostrou moderar o efeito das facetas do factor conscienciosidade, competência e deliberação, nas dimensões do bem-estar psicológico objectivos de vida, domínio do meio e relações positivas com outros, mas não o efeito das mesmas facetas nas três componentes do bem-estar subjectivo.

Todos estes resultados vêm trazer suporte à presunção de que os factores dos projectos pessoais exercem um papel intermediário na relação entre os cinco grandes factores de personalidade e que o impacto dos factores não é exclusivamente directo, a qual é perfilhada por vários modelos integradores do estudo da personalidade.

O modelo de ecologia social estabelece que as nossas disposições de personalidade mais consistentes e duradouras influenciam os projectos pessoais, uma vez que, no desafio de lidarmos com os contextos de vida, e face às exigências impostas pelas características pessoais estáveis, o desenvolvimento de projectos emerge como uma forma de gerarmos estratégias para equilibrar estas duas fontes de influência (Little, 2011b, 2014b). Os autores do modelo dos cinco factores de personalidade, por sua vez, consideram que as adaptações características, que englobam, entre outros construtos, os projectos pessoais, e que são influenciadas pelas tendências básicas e pelo ambiente, apresentam plasticidade e mudam respondendo quer à maturação biológica dos traços, quer por exigência contextuais (McCrae & Costa, 2008b). Também, McAdams e Pals (2006) consideram que, se os traços disposicionais esboçam a individualidade, as adaptações características mostram os detalhes e as especificidades provenientes da nossa necessária contextualização no mundo natural e social, e que cada um dos níveis providencia informação única. Muito embora apresentem algumas subtilezas, as três perspectivas acabam por ser consensuais sobre a relação entre estas duas unidades de personalidade, deixando antever que as disposições que dão mais consistência e estabilidade ao nosso pensamento, comportamento e afecto, têm, obviamente, de estar relacionadas com a acção pessoal. Por sua vez, Little (2007) estabelece que, sendo influenciados pelas disposições de personalidade, os projectos têm um papel intermediário na relação das mesmas com o bem-estar. A nossa investigação corroborou a existência desse papel e clarificou que o mesmo pode assumir tanto efeitos de mediação como de moderação.

Uma grande implicação remete pois para o facto de o bem-estar subjectivo poder ser explicado por diversos níveis de personalidade de diferentes modos. Os dois tipos de unidades de análise da personalidade, traços

disposicionais e constructos de acção pessoal, parecem tanto ter um efeito único e irreduzível tal como McAdams e Pals (2006) preconizam, mas existe também um efeito exercido mediante o papel intermediário das características dos constructos de acção pessoal na relação entre traços disposicionais e as componentes do bem-estar subjectivo, tal como Little conceptualizou (2007, 2008, 2010, 2011a).

Uma outra implicação importante tem a ver com o papel da afectividade para com os constructos de acção pessoal. Os dois factores afectivos foram integrados recentemente no modelo de ecologia social (Little, 2011b) e a investigação veio comprovar a sua relevância. O afecto positivo e o afecto negativo para com os projectos pessoais mostraram ter influência directa e diferenciada nas três componentes do bem-estar subjectivo, mas constituíram-se igualmente, como mediadores da relação dos cinco factores de personalidade com as três componentes do bem-estar subjectivo, a satisfação com a vida, o afecto positivo e o afecto negativo.

Também relativamente ao papel de mediação das variáveis de personalidade de acção pessoal, o efeitos do afecto negativo para com os projectos pessoais mostrou ter uma de maior magnitude e ser mais prevacente do que o efeito do factor afecto positivo dos projectos pessoais sobre as componentes do bem-estar subjectivo, parecendo indicar que sentimentos e emoções negativos para com a nossa acção pessoal são mais poderosos que os positivos (Baumeister et al., 2001), mesmo quando o seu papel é o de mediação do impacto dos factores de personalidade nas componentes do bem-estar subjectivo.

Os resultados da mediação dos factores afectivos dos projectos pessoais, também mostraram, à semelhança dos que foram obtidos em outros estudos desta investigação, uma independência relativa entre o afecto positivo e o afecto negativo. Efectivamente, no nosso modelo integrado, tanto a relação entre afecto positivo e afecto negativo para com os projectos pessoais, como a relação entre afecto positivo e afecto negativo componentes do bem-estar subjectivo surge como negativa e fracamente correlacionada. Estes resultados acabam por dar suporte à ideia de relativa independência e bidimensionalidade dos dois tipos de afectividade reclamada por Tellegen et al. (1999) que perfilham que os dois tipos de afecto podem coexistir e contrariar a ideia de outros autores (Green & Salovey, 1999; Russel & Carrol, 1999) que defendem a unidimensionalidade destes dois tipos de afecto, sendo que a presença de um invalidaria a presença do outro.

Por sua vez, outra implicação, foi a corroboração de que a adopção de facetas tem um papel importante no refinamento do estudo dos efeitos das disposições de personalidade no bem-estar. Concomitantemente a esse efeito, pode existir, por parte da acção pessoal a potencialidade de alterar em grau ou direcção esses efeitos, dando mais uma vez credibilidade ao pressuposto da existência de relações entre factores de personalidade e projectos pessoais. No entanto, o efeito moderador da variável dicotómica ter ou não ter projectos pessoais de trabalho faz-se sentir de modo um tanto diferenciado na relação de cada uma das facetas seleccionadas com os indicadores dos dois tipos de bem-estar. A faceta competência, traço da conscienciosidade relativo ao reconhecimento de capacidade e de eficácia em lidar com situações da vida (Costa & McCrae, 1992), mostrou, por si só, influenciar positivamente a procura do desenvolvimento e da

manutenção de relações interpessoais calorosas e confiantes (as relações positivas com outros), influenciar igualmente e de forma positiva o sentimento de direcção, de significado e de propósito na vida e o estabelecimento de metas e objectivos (objectivos de vida), bem como ter um impacto positivo na tentativa de moldar o meio que nos cerca de forma a satisfazer as nossas necessidades, de mudar e agir sobre o mundo (domínio do meio; Ryff 1989b, 2014). No entanto, o facto de possuir ter projectos pessoais ligados à profissão melhora essa relação positiva, e só a conjugação de elevados níveis de competência com a existência de projectos profissionais parece ser, ligeiramente, negativa para as três componentes do bem-estar psicológico.

Também a faceta da conscienciosidade de deliberação, traço que envolve uma disposição para pensar, ponderar e planificar a acção antes de lhe dar início (Costa & McCrae, 1992), tem consequências positivas, por si só, nas dimensões do bem-estar psicológico: relações positivas com outros, objectivos de vida e domínio do meio. Ter projectos pessoais profissionais, melhora, substancialmente, o efeito da deliberação nos objectivos de vida e no domínio do meio, e esse efeito dos projectos pessoais vai-se mesmo acentuando à medida que sobe o nível de deliberação, e atinge o seu expoente com níveis de deliberação elevados, fazendo crer que a conjugação deste traço que nos leva a pensar, ponderar e planejar antes de agir com projectos profissionais é nitidamente positiva para as duas dimensões do bem-estar referidas. No caso da dimensão do bem-estar relações positivas com outros, a deliberação, por si só, tem um efeito que é positivo, mas, à medida que os níveis de deliberação sobem, ter projectos pessoais profissionais, influencia negativamente as relações positivas com outros.

Os resultados conferem a importância que o trabalho tem na vida das pessoas defendida por vários autores (Erikson, 1963; Freud, 1930; Robertson & Cooper, 2011). Estar ou não estar envolvido em projectos profissionais pode alterar a força e a direcção do efeito destas duas facetas da conscienciosidade nas três dimensões do bem-estar psicológico consideradas.

Uma outra questão levantada no âmbito dos efeitos de moderação remete para o traço da conscienciosidade de esforço de realização, que caracteriza a capacidade de esforço dirigido à realização de metas (Costa & McCrae, 1992), o qual mostrou, por si só, influenciar positivamente as relações positivas com outros, os objectivos de vida e o domínio do meio. No entanto, ter ou não ter projectos pessoais profissionais não tem qualquer influência moderadora nesta relação.

As mesmas três facetas da conscienciosidade mostraram ter um influência em todas as componentes de bem-estar subjectivo, elevando a satisfação com a vida e o afecto positivo e fazendo diminuir o afecto negativo, com excepção para o impacto da faceta de esforço de realização no afecto negativo cujo efeito não se faz sentir. Todavia, ter ou não ter projectos pessoais de âmbito profissional não altera nem a força, nem a direcção, dessa influência, evidenciando que o bem-estar de natureza hedónica é muito menos permeável à influência desta categoria de projectos pessoais, que o bem-estar de natureza eudaimónica. Daqui resulta também uma sustentação que as variáveis emergentes dos projectos pessoais podem funcionar como elos de ligação diferenciados com os dois tipos de bem-estar (Little, 2011b).

Pese muito embora a ratificação da existência de efeitos de mediação e de moderação por parte dos projectos pessoais, uma outra consequência que se extrai no âmbito da utilização de modelos integradores de diversos tipos variáveis na explicação do bem-estar, é a corroboração de que a nossa estrutura de personalidade mais duradoura, que integra dimensões mais descontextualizadas e menos condicionadas externamente, parece, por si só, ter um papel muito relevante na forma como avaliamos subjectivamente as nossas vidas (Diener & Lucas, 2008).

Concluindo, o conjunto de estudos relativos à mediação e moderação dos projectos pessoais na relação entre disposições da personalidade mais estáveis e duradouras e os dois tipos de bem-estar reforça a ideia que estas relações apenas podem ser apreendidas e compreendidas na sua plenitude, no contexto de quadros holísticos que permitam estudar variáveis de personalidade de diferentes níveis e construtos de bem-estar diversos.

### ***Especificamente sobre o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico e a sua relação***

Muito embora ao longo dos tópicos precedente tenhamos já tecido um conjunto de considerações que emanam dos estudos relativos ao bem-estar psicológico, parece-nos importante que as mesmas sejam sistematizadas dentro de um tópico específico. O conjunto de estudos que realizámos comporta pois também algumas clarificações relativas à relação aos dois tipos de bem-estar e à relação entre ambos.

As três componentes do bem-estar subjectivo mostraram que, apesar de moderadamente correlacionadas, são independentes, e essa independência tanto é válida entre a componente cognitiva e as componentes afectivas, como entre as duas componentes afectivas, corroborando a sua bidimensionalidade. Isso foi observado no âmbito dos estudos 3, 7, 10 e 11.

Por sua vez, a independência entre as seis dimensões do bem-estar psicológico foi igualmente retratada nos estudos 3, no segundo sub-estudo do estudo 7, e no estudo 11. Estas dimensões, apesar independentes, mostraram estar substancialmente intercorrelacionadas no estudo 3. No entanto, mostram que são diferencialmente preditas quer pelos factores dos projectos pessoais, quer pelas quer pelas facetas competência, deliberação e esforço de realização do factor conscienciosidade.

Sobre a relação entre o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico, os estudos 8 e 11 corroboram, ainda que de uma forma que não definitiva, a sua independência. No estudo 11 os projectos pessoais profissionais mostram não moderar a relação da competência e da deliberação com as componentes do bem-estar subjectivo, enquanto moderaram a relação das ditas facetas com as dimensões do bem-estar psicológico objectivos de vida, domínio do meio e relações positivas com outros. Já o estudo 8 evidenciou que o desafio distingue indivíduos com baixos níveis de bem-estar subjectivo daqueles que possuem elevados níveis do mesmo, e mostrou que, no caso do bem-estar psicológico, essa distinção é realizada pela competência e pela responsabilidade.

A conceptualização da relação entre os dois tipos de bem-estar hedónico e eudaimónico tem apresentado três formas essenciais, com estudos a parecer sustentar essas posições: os dois tipos de bem-estar são distintos, embora correlacionados (Burns & Machin, 2009; Compton et al., 1996; Delle Fave & Bassi, 2009; Gallagher et al., 2009; Keyes et al., 2002; Linley et al., 2009; Ring et al., 2007); os dois tipos de bem-estar são distintos e correlacionados e existe mesmo umnexo de causalidade por parte do bem-estar eudaimónico no bem-estar hedónico (Cskszentmihayi & Wong, 1991; Diener et al., 1998, Emmons, 1989; McAdams & St. Auben, 1992; Sheldon & Niemiec, 2006; Steger et al., 2009); e bem-estar hedónico e eudaimónico são um mesmo construto, sendo que o bem-estar hedónico inclui aspectos do bem-estar eudaimónico (Kashdan et al., 2008).

Os resultados obtidos por Cheng et al. (2013) sustentam que o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico estão fortemente correlacionados ao nível global, podendo mesmo formar em conjunto um factor de segunda ordem mas, ao controlar-se este factor global, as dimensões de cada tipo de bem-estar ficam claramente expostas e estabelecem relações distintas com variáveis externas e com o factor global de segunda ordem. A nossa investigação suporta também uma independência de cada componente do bem-estar com as variáveis de personalidade traço, corroborando a ideia de que o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico necessitam de ser investigados enquanto entidades independentes, pois a relação das variáveis dos projectos pessoais com estes dois tipos de bem-estar evidenciam quer singularidades e quer similaridades. Por outro lado, os projectos pessoais podem ser um caminho para aprofundar o conhecimento da relação entre o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico, tal como é defendido por Little (2011b).

Uma consequência deste conjunto é relativa aos indicadores dos dois tipos de bem-estar e tem a ver com a adopção, que por vezes se faz, de apenas algumas das dimensões de cada tipo de bem-estar como sendo representativas do mesmo, ou com a adopção das medidas de bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico ao nível global, tomando as partes como um todo, ou o todo como a soma das partes. Efectivamente, os resultados que obtivemos são unânimes em mostrar que uso parcial de algumas componentes dos construtos de bem-estar, ou a utilização de índices globais dos mesmos podem conduzir inferências distorcidas quando se analisa a relação entre a personalidade e o bem-estar, tal como outros autores haviam alertado (Schimmack, 2006; Schimmack et al., 2002).

### ***Algumas notas em torno da afectividade***

Tal como para o tópico precedente, e correndo o risco de algumas repetições, estabeleceremos alguns aspectos que decorrem desta investigação no que concerne, especificamente, afectividade.

Para além da relativa a independência entre o afecto positivo e afecto negativo, convém aqui referenciar mais dois aspectos que emergem dos estudos que conduzimos. Um aspecto concerne à relativa independência entre a afectividade para com os projectos pessoais e a afectividade global dada pelas duas

componentes do bem-estar subjectivo. Efectivamente, quer o estudo 3, quer o primeiro sub-estudo do estudo 7, quer o estudo 10 evidenciam que os dois tipos de afectividade são distintos, embora moderadamente correlacionados. O segundo aspecto é referente à robustez do impacto do afecto negativo dos projectos pessoais que mostrou ser muito mais abrangente e robusta, que a do afecto positivo, como se pode observar no estudo 7.

A forma de conceptualizar o afecto positivo e o afecto negativo não tem sido pacífica, existindo autores que defendem a sua independência e a sua bidimensionalidade e autores que argumentam em prol da sua unidimensionalidade. Tanto uma como outra conceptualização tem tido suporte empírico. Os resultados de vários dos estudos que conduzimos são unânimes no suporte de uma relativa independência e bidimensionalidade dos dois tipos de afectividade reivindicada por Tellegen et al. (1999), pois a evidência de correlações em sentido negativo baixas ou moderadas entre os dois tipos de afecto parecem indicar que ambos os tipos possam ocorrer em simultâneo, pelo que a presença de um não invalida a presença de outro. Paralelamente, é rejeitada a posição de outros autores (Green & Salovey, 1999; Russel & Carrol, 1999) que perfilham a unidimensionalidade destes dois tipos de afecto, segundo a qual, a presença de afecto positivo impediria a existência de afecto negativo e vice-versa. No entanto, as correlações moderadas ou baixas, entre os dois tipos de afecto, quer no âmbito estrito da acção pessoal, quer no global como é caso do bem-estar subjectivo, levam-nos igualmente a especular que, possivelmente, a presença de um tipo de afecto não é impeditiva da presença do outro, enquanto ambos apenas atingem um determinado nível, pois não é muito credível que um indivíduo com níveis elevados de afecto negativo (e.g., tristeza, depressão, aflição, ansiedade, medo, culpa, etc., por morte de alguém muito próximo) possa sentir, ainda que a níveis relativamente reduzidos, afecto positivo (alegria, excitação, interesse, força, entusiasmo, actividade...)

Também no que especificamente à afectividade diz respeito, convém neste tópico voltar a realçar que decorre dos resultados dos estudos o efeito proeminente do afecto negativo, não só ao nível de estado fornecido pelo bem-estar subjectivo, mas igualmente ao nível do afecto disposicional indexado pelo neuroticismo, parecendo que a ideia de que, em termos evolucionários, “bad is stronger than good” defendida por Baumeister et al. (2001), e por Larsen (2008) é plausível.



*“Consciously, we teach what we know; unconsciously we teach who we are” (Hamachek, 1999, p. 209)*

### **10.3. Implicações no bem-estar e desenvolvimento dos professores**

Tal como tivemos ocasião de referir na introdução a esta dissertação, a questão relativa à importância da “pessoa” do professor no processo de ensino e de aprendizagem e em todos os elementos que cercam e suportam o referido processo não é consensual. Desde o século passado, o pensamento sobre a importância do desenvolvimento pessoal e do desenvolvimento profissional têm conhecido trajetórias independentes, ora ascendentes ora descendentes, que oscilam na relevância atribuída a cada uma dessas dimensões do desenvolvimento dos professores. Conquanto, teoricamente, alguns tenham destacado a impossibilidade de destrinçar o pessoal do profissional no trabalho do professor, defendendo que a sua identidade integra, inevitavelmente, os dois aspectos (Nias, 1989, 1991) e outros tenham argumentado acerca da pertinência das características pessoais para as múltiplas variáveis que se cruzam no exercício da profissão de professor (Tickle, 1999), muitos outros continuam a arguir em prol da centralidade do desenvolvimento das suas competências profissionais, o que é muito visível naquilo que é o mais recente discurso oficial europeu (Council of the European Union, 2014; European Commission, 2013).

Nos tempos que atravessamos, o trabalho dos professores é contextualizado por um novo gerencialismo, pelo endeusamento de prestação de contas, o professor é confrontado com uma maior centralização das decisões e uma maior burocracia, com a educação subordinada à exigências da economia naquilo a que Lima apelida de “paradigma de educação contábil” (L. Lima, 2002). A avaliação dos professores e dos alunos parece ter-se tornado o princípio e o fim de todo o sistema de educativo com o propósito de aumentar o controlo nos resultados escolares, descuidando-se o clima sócio-emocional das escolas com graves reflexos para bem-estar dos professores e para as relações interpessoais de todos os actores educativos. Paralelamente, assistimos a uma escassez de trabalho para os professores e acontece em simultâneo uma acentuada desvalorização do trabalho do professor em termos sociais. Esta constelação de circunstâncias que enquadram a educação escolar no nosso país, à semelhança do que acontece na generalidade do mundo desenvolvido, reúne todas as condições para “uma tempestade perfeita” no que toca ao desprezo

pela pessoa do professor e para a atribuição de uma preponderância quase exclusiva às competências profissionais. Estarmos imersos num paradigma em que o professor é mais o profissional e menos a pessoa.

Partimos para esta investigação filiando-nos na perspectiva que a pessoa do professor tem relevância e foi em redor dessa premissa que se teceu a decisão por este tópico de investigação, resta agora apreciar o que os resultados dos estudos falam acerca da pessoa do professor, mais propriamente sobre a relação entre a sua personalidade e o seu bem-estar e tirar daí ilações para a vida dos professores.

Os nossos resultados mostraram que as disposições mais estáveis e consistentes da personalidade são fulcrais para o bem-estar subjectivo e para o bem-estar psicológico dos professores e parecem corroborar o que o mais importante factor na determinação do bem-estar é a personalidade com que a pessoa nasceu, tal como alguns autores do bem-estar subjectivo estabeleceram (Lucas & Diener, 2008). Efectivamente, uma análise menos reflectida e à luz de um modelo simplista das relações da personalidade com o bem-estar pode conduzir à convicção de que assim é. No entanto, os nossos resultados indicam que as variáveis de personalidade no âmbito dos constructos de acção pessoal, como é o caso dos projectos pessoais, interferem nessa relação. Assim sendo, abre-se um espaço para a mudança e para o desenvolvimento pessoal dos professores.

Os projectos pessoais emergiram com capacidade de mediar e moderar a relação entre os cinco factores de personalidade e as diferentes componentes do bem-estar subjectivo, mostrando uma efectiva plausibilidade relativa ao pressuposto que, pelo desenvolvimento de projectos pessoais, a pessoa consegue integrar as exigências pessoais internas e as exigências contextuais externas. Paralelamente, as características dos projectos pessoais, ter ou não eficácia sobre os projectos, atribuir-lhes ou não significado, sentir alegria, entusiasmo e optimismo, ou por outro lado, sentir tristeza, stress e medo, têm implicações nas componentes e nas dimensões dos dois tipos de bem-estar. Da conjugação destes aspectos, sobressai a possibilidade de agir no desenvolvimento e na mudança da personalidade, actuando ao nível dos projectos pessoais. Se as nossas características pessoais mais estáveis, porque essencialmente determinadas por mecanismos neurobiológicos, dificilmente podem sofrer um impacto directo de uma intervenção, os projectos pessoais, tal como o conjunto de variáveis de personalidade no âmbito da acção pessoal, constituem-se como um meio de interferir no impacto dos factores de personalidade.

McCrae e Costa (2003, 2008a) defendem que as adaptações características, sendo prescritas pela disposições de personalidade, comportam a integração de influências do meio, e que é por essa via que se pode explicar uma relativa mudança da personalidade. Mais recentemente, também McAdams (2013), apesar de continuar a defender a independência dos três níveis de personalidade, tem aligeirado a sua premissa de uma independência absoluta de cada nível da personalidade, abordando os mesmos níveis em termos de estratos, que sucessivamente vão emergindo ao longo da vida da pessoa: disposições de personalidade alicerçadas no temperamento, adaptações características apoiadas nas disposições; e finalmente as narrativas ou histórias de vida firmadas tanto nas disposições como nas adaptações características. Little (2011a, 2011b, 2014a, 2014b), por seu lado, consagra que o desenvolvimento dos

projectos pessoais, face às prescrições realizadas pelas características pessoais estáveis e perante as condições contextuais estáveis, geram manifestações estratégicas visíveis na adopção de traços de personalidade “fora do seu carácter”, os traços livres, e que os projectos pessoais são uma forma das pessoas agirem mudando os contextos.

Estas três perspectivas deixam, cada uma à sua maneira, aberta a possibilidade de imprimir mudanças na personalidade, através da acção pessoal, mas a proposta de Little no modelo de ecologia social é mais profunda e precisa porque identifica os possíveis processos subjacentes a esse tipo de mudança. O autor afirma que a emergência de traços livres bem a como modificação dos contextos em que nos movemos, decorrem do desenvolvimento de projectos pessoais e são uma forma de realizarmos uma necessária adaptação necessários ao curso das nossas vidas, resultando daí florescimento e bem-estar.

A nossa investigação corrobora a admissibilidade de os projectos pessoais se estabelecerem como intermediários da influência entre os cinco factores no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico. Para os autores que conceberam modelos holísticos para a compreensão da personalidade, que acima mencionámos, é consensual que as variáveis de personalidade de acção pessoal representam formas características e individuais de adaptação aos contextos. Efectivamente, Little (2000a) defende que os projectos pessoais propiciam alguma maleabilidade para a mudança e podem contribuir para a promoção da felicidade. No enquadramento específico dos professores, os projectos pessoais podem-se estabelecer como uma “porta aberta” para a promoção do bem-estar e do desenvolvimento pessoal destes profissionais. Uma das maiores implicações dos resultados obtido é precisamente essa, a **materialização** de uma forma de agir rumo ao desenvolvimento da personalidade e do bem-estar dos professores. Diversos autores sustentam que, para ter bem-estar, o professor necessita de desenvolver estratégias específicas para gerir com sucesso os desafios cognitivos e emocionais gerados por condições contextuais adversas, bem como para fortalecer as relações com colegas, pais e alunos e o seu sentimento de comprometimento com ideais de educação, aumentar o sentido de eficácia e de agência pessoal (Zembylas & Schutz, 2009). É nossa convicção que os projectos pessoais possuem características importantes para a realização destes desafios.

Quando no enquadramento teórico abordamos o desenvolvimento da personalidade na perspectiva do desenvolvimento coextensivo à duração da vida, Staudinger e Kunzmann (2005) consideraram que o mesmo se realiza mediante dois processos distintos, o ajustamento e o crescimento. O ajustamento é resultado do valor adaptativo das mudanças desenvolvimentais e o crescimento não tem a ver com a adaptação mas sim com uma melhoria do *insight*, com a integridade, a auto-transcendência e a procura de sabedoria. Adicionalmente, as autoras especulam que o ajustamento resultante de processos adaptativos terá correspondência com o bem-estar subjectivo, enquanto o crescimento é mais consonante com o bem-estar psicológico. A intervenção pelos projectos pessoais pode actuar nestes dois tipos de desenvolvimento positivo da personalidade e conduzir a níveis mais elevados de bem-estar subjectivo e de bem-estar psicológico. Mediante a utilização da metodologia de análise dos projectos pessoais (Little, 1983, Little &

Gee, 2007a, 2007b) como meio de promoção do desenvolvimento pessoal, podemos ajudar os professores a desenvolver tanto um auto-conhecimento sobre as implicações das diversas características dos projectos pessoais no nosso bem-estar, como podemos ajudar cada professor a gerir o seu sistema de projectos pessoais, proporcionando mais eficácia, significado adequado, mais afecto positivo e menos afecto negativo para com os projectos pessoais. Esse tipo de intervenção pode ter efeitos benéficos tanto ao nível do desenvolvimento dos “traços livres”, à sua compreensão e utilização. Hennecke et al. (2014), atendendo aos resultados empíricos que se têm acumulado, defendem que as pessoas podem ser contribuidores proactivos na mudança dos traços, mediante determinadas condições, nomeadamente o desejo relativo a essa mudança e a crença na mesma. A investigação tem mostrado que, por exemplo, o facto de um introvertido agir como um extrovertido pode trazer benefícios para o seu bem-estar (Fredrickson, et al., 2008; Zelenski, Santoro, & Whelan, 2012). Paralelamente, pode, igualmente, ter interferências positivas nas mudanças no tipo de projectos e na forma como são desenvolvidos e organizados, estabelecendo redes de suporte entre os mesmos, de modo a que a acção visando a mudança dos contextos, seja mais eficaz e promova uma melhor adaptação. Interessantemente, esta dupla possibilidade de os projectos pessoais levarem a mudanças “tocam” nos processos de ajustamento e de crescimento que Staudinger e Kunzman (2005) incluem no desenvolvimento positivo da personalidade. Ao intervirmos no sistema de projectos pessoais de forma a que os professores consigam modificar os contextos de modo mais eficaz, estamos a falar de adaptação, logo de ajustamento. Por outro lado, quando ajudamos os professores a serem capazes de reflectir e a terem *insight* sobre os seus projectos pessoais e do modo como eles podem operar mudanças em termos de pensamentos, comportamentos e sentimentos, estamos a falar de crescimento. Concomitantemente, e seguindo a linha de pensamento das autoras mencionadas, estamos a promover respectivamente o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico.

Grande parte dos professores dos ensino básico, até as recentes alterações legais que alongaram a duração da sua carreira até cerca dos 65 anos, vivia a sua profissão dentro do período da adultez, sensivelmente, entre os 25 e os 58 anos de idade. Este período corresponde, na proposta de desenvolvimento da personalidade integradora dos três níveis da mesma delineada por McAdams, a um período em que o seu desenvolvimento pode incluir sentidos divergentes (McAdams & Adler, 2006; McAdams & Olson, 2010). Deste modo, ele pode caracterizar-se pelo auge na conscienciosidade e na amabilidade e por alguma diminuição do neuroticismo e por uma grande generatividade traduzida em grandes investimentos nas famílias e nas comunidades, havendo pois lugar a muitos projectos pessoais que advêm da multiplicidade de papéis sociais, o que tanto pode levar a um sentimento de plenitude e de realização, como ao desgaste provocado pelos múltiplos projectos pessoais em áreas diversificadas que podem conflictuar entre si. Também o mesmo autor refere que as estratégias de controlo primário (mudar o ambiente para a realização de metas e satisfação de necessidades) tendem a ser substituídas por estratégias de controlo interno (mudar-se a si próprio para se ajustar ao ambiente). Uma intervenção com os projectos pessoais pode ter, neste contexto, uma grande relevância. Primeiro, porque, tal como dissemos, pode levar a uma melhor gestão e equilíbrio do sistema de projectos pessoais, ajudando a estabelecer mesmo uma priorização, a compreender e a resolver a conflitualidade entre os diversos projectos e a formar redes de suporte mútuo

entre os mesmos. Depois, e a um outro nível, mediante o desenvolvimento de projectos pessoais, pode ser possível equilibrar as estratégias de controlo primário com as estratégias de controlo secundário, uma vez que os projectos pessoais possibilitam a mudança do contextos e promovem igualmente a própria mudança.

Um outro aspecto importante que sobressai dos resultados que obtivemos e que tem muita pertinência para a vida dos professores têm a ver com a afectividade. Há, nos tempo actuais, uma vasta investigação que indica que os estados emocionais e afectivos revelam uma preponderância na vida dos professores (Chang & Davis, 2009; Day & Gu, 2009; Day, Sammons, Stobart, Kington, & Gu, 2007; Frenzel et al., 2009; Sutton & Wheatley, 2003). Dos estudos que conduzimos, emergem três aspectos essenciais: uma relativa independência entre a afectividade negativa e a afectividade positiva; uma dominância do afecto negativo, fazendo diminuir os níveis de todas as componentes do bem-estar subjectivo e de todas as dimensões do bem-estar psicológico e fazendo aumentar o nível de afecto negativo global do bem-estar subjectivo; e uma relativa independência entre afectividade para com os projectos pessoais e a afectividade global. O impacto abrangente do afecto negativo dos projectos pessoais no bem-estar é problemático, tanto mais que a investigação realizada no contexto da *Broaden Build Theory* (Fredrickson, 2001, 2004) evidencia que as emoções positivas ampliam a capacidade cognitiva e a atenção, promovendo o envolvimento em comportamentos e aquisição de aptidões que têm consequências positivas em diversas áreas da vida (Cohn et al., 2009; Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson, Brown, Cohn, Conway, & Mikels, 2005; Fredrickson & Losada, 2005; Garland et al., 2010; Kok, et al., 2013). Parece-nos pois desejável que se possa oferecer a possibilidade de intervir, na generalidade das pessoas, e no caso dos professores em particular, com o objectivo de minorar os estados afectivos negativos e elevar os estados afectivos positivos. Fredrickson et al. (2008) encontraram, num estudo experimental, resultados que sustentam a possibilidade e a potencialidade de indução de afecto positivo. Segundo, nos nossos resultados, o afecto positivo e o afecto negativo são relativamente independentes, razão pela qual não basta intervir apenas num deles para fazer aumentar ou diminuir o nível do outro. É interessante constatar que o afecto positivo é afectado pelos cinco factores de personalidade de forma directa, mas também de forma indirecta através da eficácia dos projectos pessoais. Uma estratégia para promover o afecto positivo e diminuir o afecto negativo globais pode passar por aumentar o nível de eficácia para com os projectos pessoais, uma vez que esta mostrou mediar a relação entre os cinco domínios da personalidade e os dois tipos de afecto. Uma intervenção no sentido de um ajustamento no sistema de projectos pessoais de forma a levar ao aumento do controlo, da competência, da responsabilidade, da autonomia e à antecipação de resultados positivos, expectavelmente, eleva o nível de eficácia o que irá aumentar os níveis de afecto positivo e, adicionalmente, pode reduzir os do afecto negativo.

Quanto ao papel de mediação do factores afectivos dos projectos pessoais na relação dos cinco factores de personalidade com as componentes do bem-estar subjectivo, constatamos que o afecto negativo para com os projectos pessoais é um veículo de influência do neuroticismo e da conscienciosidade na satisfação com a vida e no afecto negativo global, enquanto o factor afecto positivo dos projectos pessoais faz a mediação

dos efeitos da extroversão, da amabilidade e da conscienciosidade apenas no afecto positivo global. Mais uma vez a intervenção mediante a metodologia dos projectos pessoais de forma a reduzir as fontes de afectividade negativa e a aumentar as fontes de afectividade positiva para com os projectos é uma forma de imprimir maiores níveis de bem-estar global.

O facto da categoria projectos pessoais profissionais moderar a relação das facetas deliberação e competência (factor conscienciosidade) com dimensões do bem-estar psicológico, relações positivas com outros, objectivos de vida e domínio do meio, deixa antever que o tipo de projectos em que estamos envolvidos pode não ser neutral para o nosso bem-estar. No caso que explorámos, ter projectos pessoais profissionais é uma forma positiva que os professores têm de aprimorar a influência destas duas facetas nestas dimensões bem-estar psicológico, com excepção para o caso do efeito da deliberação nas relações positivas com outros, em que o facto de os professores estarem envolvidos em projectos pessoais de trabalho tem efeito negativo nesta dimensão. Podemos extrapolar que outras categorias de projectos possam ter efeitos de moderação diferentes na relações das disposições da personalidade com as componentes do bem-estar subjectivo e com as dimensões do bem-estar psicológico dos professores. Futuras investigações devem explorar este tópico estabelecendo conhecimento nesta área que pode ser muito útil para uma intervenção para promoção do bem-estar através dos projectos pessoais.

Concluindo, os resultados sustentam que a formação inicial e contínua pode e deve contemplar a pessoa do professor e promover o seu desenvolvimento pessoal pois, dessa forma, está a desenvolver o seu bem-estar subjectivo e o seu bem-estar psicológico, que como vimos, no enquadramento teórico, têm implicações fundamentais nas mais diversas áreas da vida pessoal e profissional (DeNeve et al., 2013; Ryff, 2014).

#### **10.4. Limitações dos estudos**

Apesar dos resultados da investigação por nós conduzida serem relevantes para a corroboração de alguns dos pressupostos relativos à personalidade, ao bem-estar e às relações entre ambos, estes mesmos resultados devem ser interpretados com cuidado, atendendo a algumas limitações metodológicas. Esses constrangimentos foram reportados, individualmente, no âmbito de cada um dos estudos dos onze que integram esta tese, na secção específica para o fazer. No entanto, iremos descrever algumas limitações que são transversais ao conjunto dos estudos.

Uma primeira limitação é relativa ao plano transversal que adoptámos, uma vez que os resultados assentes em correlações não autorizam nenhuma conclusão robusta relativa à causalidade, este deriva mais da nossa postura teórica que é anterior ao estudo. Em investigações futuras é desejável a realização de estudos experimentais e longitudinais como meio de obviar a este constrangimento e de se apurar relações de causalidade mais fundamentadas.

Por outro lado, a recolha de dados foi realizada mediante questionários auto-descritivos, o que pode causar enviesamentos endereçados pela desejabilidade social (van de Mortel, 2008).

Uma outra limitação é relativa à natureza da nossa amostra que integra exclusivamente professores do ensino básico e do ensino secundário seleccionados aleatoriamente, por agrupamentos, no distrito de Viseu. Como foi aqui reportado, a nossa amostra aproxima-se muito, em termos de características sócio-demográficas da população nacional de professores (GEPE, 2010), mas compromete generalizações abusivas para outro tipo de população (Brewer, 2000; Blaikie, 2010). Futuras investigações devem pois assegurar amostras heterógeneas da população geral adulta, no sentido de confirmar se estes resultados são generalizáveis.

Por fim, há a considerar a limitação relativa à extensão dos questionários de auto-descrição que pode ter sido um factor que impediu que mais professores completassem ou respondessem, diminuindo o número de professores que participaram no projecto de investigação.



## 10.5. Futuras investigações

Da integração do conjunto de resultados obtidos no modelo de ecologia social, ressaltam aspectos que necessitam ser explorados em futuras investigações, pois conduziriam a um aprofundamento do conhecimento na área.

Uma primeira questão tem a ver com a exploração de variáveis que o modelo comporta e que não foram por nós investigadas. Uma área de muito interesse para futuras investigações é a pesquisa relativa às unidades de análise personalidade características pessoais dinâmicas (traços livres). Com efeito Little (2011a) defende que face a prescrição por parte dos traços que molda o desenvolvimento dos nossos processos pessoais e perante as características estáveis dos contextos em que as pessoas se movem, os projectos pessoais impellem ao desenvolvimento de “traços livres”, ou seja características pessoais dinâmicas, levando os indivíduos a agir “fora do seu carácter” como forma de se ajustarem e de terem bem-estar. Seria pois estimulante para a psicologia da personalidade e para a área do bem-estar, averiguar a existência destas unidades, a sua relação bidireccional com os projectos pessoais, mas também a sua influência nas variáveis que enquadram a qualidade de vida, nomeadamente o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico.

A Análise de Projectos Pessoais é uma metodologia que fornece um manancial de variáveis que importa estudar e relacionar entre si e com outras variáveis de personalidade e de bem-estar. Na nossa investigação, seleccionámos algumas delas em detrimento de outras, pelo que é importante explorar efeitos de mediação e de moderação a outros níveis. Um outro tópico de investigação remete para a análise de conteúdo dos projectos pessoais e averiguar em que medida o modo como explicitamos os nossos projectos pessoais interfere no nosso bem-estar. É igualmente desejável desenvolver investigação de cariz mais idiográfico no contexto dos módulos 3, 4 e 5 da Análise de Projectos Pessoais, explorando o impacto cruzado ao nível intra-individual e inter-individual, para obter dados sobre o modo como as nossas disposições de personalidade interferem na conflitualidade ou facilitação mútua dos projectos pessoais de cada indivíduo e se essa interacção é relevante para o bem-estar. Também a hierarquização de projectos pessoais é susceptível de uma abordagem idêntica, indagando, por exemplo, se os traços de personalidade interferem

na capacidade de os indivíduos organizarem o seu sistema de projectos pessoais, e se isso se reflecte no bem-estar. Uma outra questão é explorar a função de mediação a um nível mais detalhado, utilizando as dimensões/itens dos projectos como mediadores do efeito das facetas nas componentes do bem-estar subjectivo e nas dimensões do bem-estar psicológico.

De grande relevância para este domínio de pesquisa, é a condução de estudos com planos longitudinais e experimentais, que podem contribuir para estabelecimentos de relações de causalidade entre as diversas variáveis. No que aos estudos experimentais diz respeito, uma questão a explorar prende-se com a intervenção no âmbito do desenvolvimento pessoal utilizando a metodologia Análise de Projectos Pessoais. Com efeito, seria interessante investigar a possibilidade de melhorar os níveis de bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico comparativamente, mediante um melhor conhecimento do funcionamento e gestão do nosso sistema de projectos pessoais.

No sentido de avançar no estudo das relações entre a personalidade e o bem-estar, torna-se igualmente importante incluir, no âmbito de modelos holísticos do estudo da personalidade e do bem-estar, variáveis ligadas às narrativas de vida, que McAdams (1995, 1996, 2009), distintamente do modelo de ecologia social, incorpora no seu modelo de variáveis de personalidade. Estudámos aqui a relação entre as disposições de personalidade e os construtos de acção pessoal e a sua relação com o bem-estar, estas duas variáveis pertencem a dois dos níveis que o autor propõe, mas é relevante que investigações futuras integrem variáveis emergentes das narrativas de vida, que possibilitam, segundo McAdams (2009) reconstruir o passado, compreender o presente e antecipar o futuro, dando um sentido de unidade, continuidade e propósito e forjando a nossa identidade. Observar o modo como os traços de personalidade, os projectos pessoais e as narrativas de vida interagem na produção de bem-estar é um vasto tópico de investigação que importa abordar. Concluindo depois do “Ter” e do “Fazer” da personalidade, incluir o “Ser” da personalidade.

## Considerações finais

A investigação que conduzimos permitiu confirmar que as variáveis de personalidade têm uma relevância sustancial para o bem-estar das vidas dos professores. O seu impacto nas componentes do bem-estar subjectivo e nas dimensões do bem-estar psicológico faz-se sentir tanto pela acção directa dos cinco grandes factores de personalidade e das suas facetas, como pela influência directa dos projectos pessoais. Paralelamente, a utilização de modelos integradores do estudo da personalidade, como é o caso do modelo de ecologia social, possibilitou observar que os projectos pessoais podem assumir quer um papel de mediação, quer de moderação, na influência que o neuroticismo, a extroversão, a abertura à experiência, a amabilidade e a conscienciosidade têm no bem-estar subjectivo e no bem-estar psicológico.

Com este conjunto de resultados esperamos contribuir para assinalar a importância e a desejabilidade de incorporar no desenvolvimento dos professores, quer na sua vertente inicial de formação, quer no contexto da formação contínua, o seu desenvolvimento pessoal como forma de promover maiores níveis de bem-estar subjectivo e de bem-estar psicológico que a investigação tem revelado serem determinantes em áreas essenciais da vida dos professores enquanto pessoas e enquanto profissionais. Desejamos também, em face aos resultados obtidos, ter conseguido identificar, ainda que de modo necessariamente superficial, alguns dos aspectos específicos em que uma intervenção com os projectos pessoais pode influenciar positivamente o bem-estar dos professores.

Triste de quem vive em casa,  
Contente com o seu lar,  
Sem que um sonho, no erguer de asa  
Faça até mais rubra a brasa  
Da lareira a abandonar!

Fernando Pessoa, *Mensagem*, 1939



# Bibliografia



## A

- Abbott, R. A., Croudace, T. J., Ploubidis, G. B., Kuh, D., Richards, M., & Huppert, F. A. (2008). The relation between early personality and midlife psychological well-being: Evidence from a UK birth cohort study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 679-687.
- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E. J., & Croudace, T. J., (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in UK birth cohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 76.
- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., & Croudace, T. J. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a population sample. *Social Indicators Research*, 97(3), 357-373. doi:10.1007/s11205-009-9506-x
- Abe J. A. (2003). Shame, guilt, and personality judgment. *Journal of Research in Personality*, 38, 85-104.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Thousand Oaks: Sage.
- Albuquerque, I. (2006). *O florescimento dos professores: Projectos pessoais, bem-estar subjectivo e satisfação profissional*. Unpublished master's thesis, University of Coimbra, Coimbra.
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Figueiredo, C., & Matos, M. (2012a). Subjective well-being structure: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample. *Social Indicators Research*, 105, 569-580. doi:10.1007/s11205-011-9789-6
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012b). *Factorial validity of the NEO Five-Factor Inventory: Confirmatory factor analysis in a Portuguese teachers' sample*. Manuscript submitted for publication.
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012c). *Factorial validity and psychometric characteristics of Personal Projects Analysis: Principal component analysis in a Portuguese sample*. Manuscript submitted for publication.
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M. & Figueiredo, C. (2012d). *Pursuing a better understanding of psychological well-being: Confirmatory factor analyses in a Portuguese sample*. Manuscript submitted for publication.
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M. & Figueiredo, C. (2012e). *Something beyond the five factors: The power of facets in the prediction of psychological well-being*. Manuscript submitted for publication.
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012f). Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses? *Social Indicators Research*, 105, 447-460. doi:10.1007/s11205-010-9780-7
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013a). *The influence of personal projects factors on hedonic and eudaimonic well-being: Similarities or differences in the human flourishing?* Manuscript submitted for publication.
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013b). *Be happy or/and personal growth and development? Personal action features in the understanding of the linkages between subjective and psychological well-being?* Manuscript submitted for publication.
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013c). The interplay among levels of personality: The mediator effect of personal projects between the big five and subjective well-being. *The Journal of Happiness Studies*, 14, 235-250. doi:10.1007/s10902-012-9326-6
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013d). *Bad is stronger than good in our pursuits?: Exploring the mediating role of affectivity toward personal projects on the relationship between five personality domains and subjective well-being*. Manuscript submitted for publication.
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2014). Work matters. Work personal projects and the idiosyncratic linkages between traits, eudaimonic and hedonic well-being. *Social Indicators Research*, 115, 885-906. doi:10.1007/s11205-013-0238-6
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York, NY: Holt.
- Allport, G.W. (1955). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven: Yale University Press

- Allport, G. W. (1958). What units shall we employ? In G. Lindzey (Ed.), *Assessment of human motives* (pp. 239-260). New York: Rinehart.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York : Holt, Rinehart & Winston.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47, 211.
- Anderson, C., John, O. P., Keltner, D., & Krings, A. M. (2001). Who attains social status? Effects of personality and physical attractiveness in social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 116-132.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Quality of Life*. New York: Plenum Press.
- Anglim, J., & Grant, S. (2014). *Predicting Psychological and Subjective Well-Being from Personality: Incremental Prediction from 30 Facets over the Big 5*. Preprint retrieved from <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.936954>
- Annas, J. (2004). Happiness as achievement. *Daedalus*, 133, 44–51. doi:10.1162/001152604323049389
- Arbuckle J. L. (2008). *AMOS 17 user's guide*. Chicago, IL: SPSS
- Archontaki, D., Lewis, G.J., & Bates, T.C. (2013). Genetic influences on psychological well-being: A nationally representative twin study. *Journal of Personality*, 81, 221-230. doi:10.1111/j.1467-6494.2012.00787.x
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213 – 229). New York: Russell Sage Foundation.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. London: Routledge.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social cognitive factors. In C. D. Spielberg, & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (Vol. 15, pp. 173 – 187) Washington, DC: Taylor and Francis.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2007). Suffering, selfish, slackers? Myth and reality on emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 23-29. doi:10.1007/s10964-006-9157-z
- Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H. & Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminate, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445 – 476. doi:10.1007/s11205-004-8209-6
- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A neurological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529 – 550.
- Ashton, M. C., Lee, K., Goldberg, L. R., & de Vries, R. E. (2009). Higher order factors of personality: Do they exist? *Personality and Social Psychology Review*, 13, 79-91. doi:10.1177/1088868309338467
- Ashton, M. C., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., de Vries, R. E., Blas, L. D., Boies, K., & De Raad, B. (2004). A six-factor structure of personality descriptive adjectives: Solutions from psycholexical studies in seven languages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 356-366. doi:10.1037/0022-3514.86.2.356
- Atherton, O.E., Robins, R.W., Rentfrow, P.J., & Lamb, M.E. (2014). Personality correlates of risky health outcomes: Findings from a large internet study. *Journal of Research in Personality*, 50, 56-60. doi:10.1016/j.jrp.2014.03.002
- Austin, E. J., & Deary, I. J. (2000). The four 'A's: A common framework for normal and abnormal personality? *Personality and Individual Differences*, 28, 977–995. doi:10.1016/s0191-8869(99)00154-3
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338-375.
- Avsec, A., Masnec, P. in Komidar, L. (2009). Personality traits and emotional intelligence as predictors of teachers' psychological well-being. *Psihološka obzorja*, 18, 73-86.

## B

- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research*, 99, 183-203. doi:10.1007/s11205-010-9584-9
- Bajor, J. K., & Baltes, B. B. (2003). The relationship between selection optimization with compensation, conscientiousness, motivation, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 347-367.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of lifespan developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.). (1990). *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (Vol. 1, 6th ed., pp. 569-664). New York: Wiley.
- Barenbaum, N. B., & Winter, D. G. (2008). History of modern personality theory and research. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin, L. A. (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd ed., pp. 3-26). New York: Guilford.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychology research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173 – 1182.
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373-403.
- Barrett L. F., & Russell A. A. The structure of current affect: Controversies and emerging consensus. *Current directions in Psychological Science*, 1999, 10-14.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26.
- Barrick, M.R. & Mount, M.K. (1993). Autonomy as a moderator of the relationship between the Big Five personality dimensions and job performance. *Journal of Applied Psychology*, 78, 111-118.
- Barrick, M.R., Mount, M.K. and Judge, T.A. (2001). Personality and performance at the beginning of the new millenium: What do we know and where do we go next? *International Journal of Selection and Assessment*, 9, 9-30
- Bartels, M., & Boomsma, D. I. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective well-being. *Behavior Genetics*, 39, 605 – 615. doi:10.1007/s10519-009-9294-8
- Batson, C. D., & Powell, A. A. (2003). Altruism and prosocial behavior. In I. B. Weiner, T. Milton, & M. J. Lerner (Eds.), *Handbook of psychology. Personality and social psychology* (Vol. 5, pp. 463-484). Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Batson, C. D., Shaw, I. I., & Oleson, K. C. (1992). Differentiating affect, mood, and emotion: Toward functionally based conceptual distinctions. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology* (Vol. 13, pp. 294-326). Newbury Park, CA: Sage.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K.D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516. doi:10.2139/ssrn.2168436
- Becket, L. (1992). Good lives: Prolegomena. *Social Philosophy and Policy*, 9, 15-37.

- Bein, J., Anderson, D. & Maes, W. R. (1990). Teacher Locus of Control and Job Satisfaction. *Educational Research Quarterly*, 14, 7-10.
- Belaise, C., Fava, G. A., & Marks, I. M. (2005). Alternatives to debriefing and modifications to cognitive behavior therapy for post-traumatic stress disorder. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 74, 212-217. doi:10.1159/000085144
- Bell, S. T. (2007). Deep-level composition variables as predictors of team performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 92, 595-615. doi:10.1037/0021-9010.92.3.595
- Belsky, J., Jaffee, S.R., Caspi, A., Moffitt, T., & Silva, P.A. (2003). Intergenerational relationships in young adulthood and their life course, mental health, and personality correlates. *Journal of Family Psychology*, 1, 7460-7471
- Benet-Martínez, V., & Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2003). The interplay of cultural syndromes and personality in predicting life satisfaction: Comparing Asian Americans and European Americans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34, 38-60.
- Benson, J., & Bandalos, D.L. (1992). Second-order confirmatory factor analysis of the reactions to tests scale with cross-validation. *Multivariate Behavioral Research*, 27, 459-487.
- Bentler, P.M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246.
- Bentler, P.M., & Bonnet, D.G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Berridge, K.C. & Kringelbach, M.L. (2011). Building a neuroscience of pleasure and well-being. *Psychology of Well-Being: Theory Research and Practice*, 1(1), 3. doi:10.1186/2211-1522-1-3
- Berridge, K.C & Kringelbach, M.L. (2013). Neuroscience of affect: brain mechanisms of pleasure and displeasure. *Current Opinion in Neurobiology*, 23, 294-303. doi:10.1016/j.conb.2013.01.017
- Berry, D. S., Willingham, J. K., & Thayer, C. A. (2000). Affect and personality as predictors of conflict and closeness in young adults' friendships. *Journal of Research in Personality*, 34, 84-107.
- Billings, D.W., Folkman, S., Acree, M., & Moskowitz, J.T. (2000). Coping and physical health during caregiving: The roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 131-142.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness, not two distinct types of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4, 208 -211. doi:10.1080/17439760902844400
- Blaikie, N. (2010). *Designing Social Research: The Logic of Anticipation*, 2<sup>nd</sup> Edition. Cambridge: Polity.
- Bleidorn, W., Kandler, C., & Caspi, A. (2014). The Behavioural Genetics of Personality Development in Adulthood—Classic, Contemporary, and Future Trends. *European Journal of Personality (Special Issue)*, 28, 244–255. doi:10.1002/per.1957
- Bleidorn, W., Kandler, C., Hülshager, U. R., Riemann, R., Angleitner, A., & Spinath, F. M. (2010). Nature and Nurture of the Interplay between Personality Traits and Major Life Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 366-379. doi:10.1037/a0019982
- Block, J. (1995) A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117, 187-215
- Block, J. (2001). Millennial contrarianism: The five factor approach to personality description 5 years later. *Journal of Research in Personality*, 35, 98-107.
- Block, J. (2010). The five-factor framing of personality and beyond: Some ruminations. *Psychological Inquiry*, 21, 2-25. doi:10.1080/10478401003596626
- Bogg, T., & Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and health behaviors: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to mortality. *Psychological Bulletin*, 130, 887–919.

- Bollen, K. A., & Long, J. S. (Eds.). *Testing Structural equation models*. Newbury, CA: Sage.
- Bollmer, J. M., Harris, M. J., Milich, R., & Georgesen, J. C. (2003). Taking offense: Effects of personality and teasing history on behavioral and emotional reactions to teasing. *Journal of Personality, 71*, 557-603.
- Borgatta, E. F. (1964). The structure of personality characteristics. *Behavioral Science, 9*, 8-17.
- Borkenau, P., & Ostendorf, F. (1990). Comparing exploratory and confirmatory factor analysis: A study on the fivefactor model of personality. *Personality and Individual Differences, 11*, 515-524.
- Bouchard, J., Thomas J., & Loehlin, J. C. (2001). Genes, evolution, and personality. *Behavior Genetics, 31*, 243-273.
- Boudreaux, M.J., & Ozer, D.J. (2013). Goal conflict, goal striving, and psychological well-being. *Motivation and Emotion, 37*, 433-443. doi: 10.1007/s11031-012-9333-2
- Boyce, C. J., & Wood, A., M., & Brown, G. D. A. (2010). The dark side of conscientiousness: Conscientious people experience greater drops in life satisfaction following unemployment. *Journal of Research in Personality, 44*, 535-539 doi: 10.1016/j.jrp.2010.05.001
- Boyle, G. J. (2008). Critique of the five-factor model of personality. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The Sage handbook of personality theory and assessment* (Vol. 1, pp. 295-312). London: Sage Publications.
- Boyle, P.A., Barnes, L.L., Buchman, A.S., & Bennett, D.A. (2009) Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine, 71*, 574-579. doi: 10.1097/psy.ob013e3181a5a7c0
- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer Disease and Mild Cognitive Impairment in community-dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry, 67*, 304-310. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2009.208
- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Wilson, R., Yu, L., Schneider, J. A., & Bennet, D. A. (2012). Effect of Purpose in Life on the Relation Between Alzheimer Disease Pathologic Changes on Cognitive Function in Advanced Age. *Archives General Psychiatry, 69*, 499-504. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2011.1487.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldina.
- Bradley, C. (1997). Generativity-stagnation: Development of a status measure. *Developmental Review, 17*, 262-290.
- Bragger, J. D., Rodriguez-Srednicki, O., Kutcher, E. J., Indovino, L., & Rosner, E. (2005). Work-family conflict, work-family culture, and organizational citizenship behaviour among teachers. *Journal of Business Psychology, 20*, 303 - 324. doi:10.1007/s10869-005-8266-0
- Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review, 14*, 52-80.
- Brewer, M. B. (2000). Research design and issues of validity. In H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp. 3-16). Cambridge: Cambridge University Press.
- Brickman, P. & Campbell, D.T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M.H. Appley (Ed.), *Adaptation Level Theory*. New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology, 36*, 917-927.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of well-being. The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 646 - 653.
- Brown, T. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York : The Guilford Press.

- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136–162). Beverly Hills, CA: Sage.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061 – 1070.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 43, 653 – 673.
- Bühler, C. (1971). Basic theoretical concepts of humanistic psychology. *The American Psychologist*, 26(4), 378-386. doi:10.1037/h0032049
- Buhler, C., & Marschak, M. (1968). Basic tendencies of human life. In C. Buhler & F. Massarik (Eds.), *The Course of human life: A study of goals in the humanistic perspective* (pp. 92-102). New York: Springer.
- Bullough Jr., R. V. & Pinnegar, S. (2009). The happiness of teaching (as eudaimonia): Disciplinary knowledge and the threat of performativity. *Teachers and Teaching*, 15, 241 - 256. doi:10.1080/13540600902875324
- Burger, J.M. (2008). *Personality* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Cengage.
- Burke, R. J., Matthiesen, S. B., & Pallesen, S. (2006). Personality correlates of workaholism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1223–1233. doi:10.1016/j.paid.2005.10.017
- Burns, J. M. (1978). *Leadership*. New York: Harper & Row.
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2009). Investigating the structural validity of Ryff's psychological well-being scales across two samples. *Social Indicators Research*, 93, 359-375. doi: 10.1007/s11205-008-9329-1
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 22 – 27. doi:10.1016/j.paid.2009.08.007
- Burns, R.A., & Machin, A.M (2012). Moving beyond the pleasure principle: Within and between-occasion effects of employee Eudaimonia within a school organizational climate context. *Journal of Vocational Behaviour*, 80, 118-128. doi:10.1016/j.jvb.2011.04.007
- Buss, D. M. (1991). Evolutionary personality psychology. *Annual Review of Psychology*, 45, 459–491.
- Buss, D.M. (1995). Psychological sex differences: Origins through sexual selection. *American Psychologist*, 50, 164–168.
- Buss, D.M. (1996). Social adaptation and five major factors of personality. In J.S. Wiggins (Ed.), *The Five-Factor Model of Personality: Theoretical perspectives* (pp. 180–207). New York: Guilford.
- Buss, D. M. (2008). Human nature and individual differences: Evolution of human personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3<sup>rd</sup> ed. pp.29-60). New York: The Guilford Press.
- Buss, D. M. (2009). How can evolutionary psychology successfully explain personality and individual differences? *Perspectives on Psychological Science*, 4, 359–366. doi:10.1111/j.1745-6924.2009.01138.x
- Busserri, M. A., Sadava, S. W., Decourville, N. (2007). A hybrid model for research on subjective well-being: Examining common- and component specific sources of variance in life satisfaction, positive affect, and negative affect. *Social Indicators Research*, 83, 413 – 445. doi:10.1007/s11205-006-9028-8
- Byrne, B. M. (1999). The nomological network of teacher burnout: A literature review and empirically validated model. In R. Vandenberghe and A. M. Huberman (Eds.) *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 15-37). Cambridge: University Press.

Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with Amos: Basic concepts, applications and programming*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Routledge.

## C

Caccioppo, J. T., Berntson, G. G., Larsen, J. T., Poehlmann, K. M., & Ito, T. A. (2000). The psychophysiology of emotion. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions*, (2<sup>nd</sup> ed., pp. 173 – 191). New York: Guilford. Press.

Calvino, I. (1987). *Palomar*. Lisboa: Ítalo Calvino, Palomar, Editorial Teorema

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

Campbell, J. B. (2008). Modern personality theories: What have we gained, what have we lost? In G. Boyle, G. Matthews, and D. Saklofske, *The Sage handbook of personality theory and assessment. Vol 1 Personality theories and models* (pp. 190-212). Los Angeles: Sage Publishers.

Canli, T. (2004). Functional brain mapping of extraversion and neuroticism: Learning from individual differences in emotion processing. *Journal of Personality*, 72, 1105-1132. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00292.x

Canli, T. (2006). Genomic imaging of extraversion. In T. Canli (Ed.), *Biology of personality and individual differences* (pp. 93–115). New York: Guilford Press.

Cann, A., & Calhoun, L. G. (2001). Perceived personality associations with differences in sense of humor: Stereotypes of hypothetical others with high or low senses of humor. *Humor*, 14, 117–130.

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

Cantor, N., & Kihlstrom, J.F. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

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

Carlo G., Okun M.A., Knight G.P., & de Guzman M.R.T. (2005). The interplay of traits and motives on volunteering: Agreeableness, extraversion and prosocial value motivation. *Personality and Individual Differences*, 38, 1293–1305.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.

Caspi, A., Wright, B., Moffitt, T.E., & Silva, P.A. (1998) Early failure in the labor market: Childhood and adolescent predictors of unemployment in the transition to adulthood. *American Sociological Review*, 63, 424-451.

Cassin, S. E., & von Ranson, K. M. (2005). Personality and eating disorders: A decade in review. *Clinical Psychology Review*, 25, 895–916. doi:10.1016/j.cpr.2005.04.012

Cattell, R. B. (1943). The description of personality: Basic traits resolved into clusters. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38, 476-506

Cattell, R. B. (1945). The description of personality: Principles and findings in a factor analysis. *American Journal of Psychology*, 58, 69-90.

Cattell, R. B. (1973). *Personality and mood by questionnaire*. San Francisco: Jossey-Bass,

Cervone, D. (2004a). The architecture of personality. *Psychological Review*, 111, 183-204.

- Cervone D. (2004b). Personality assessment: tapping the social-cognitive architecture of personality. *Behavioral Therapy*, 35, 113–130.
- Cervone, D. (2005). Personality architecture: Within-person structures and process. *Annual Review of Psychology*, 56, 423 – 452. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070133
- Cervone, D., Shadel, W. G., Smith, R. E. & Fiori, M. (2006). Self-regulation: Reminders and suggestions from personality science. *Applied Psychology: An International Review*, 55, 333- 385. doi:10.1111/j.1464-0597.2006.00261.x
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2010). *Personality: Theory and research* (11th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons Inc.
- Chambers, N. (1997). *Personal projects analysis: The maturation of a multidimensional methodology*. Unpublished manuscript, University of Carleton, Ottawa.
- Chang, M., & Davis, H. A. (2009). Understanding the role of teacher appraisals in shaping the dynamics of their relationships with students: Deconstructing teachers' judgments of disruptive behavior/students. In P. Schutz & M. Zembylas (Eds.) *Advances in teacher emotion research: The impact on teachers' lives* (pp.95-127). New York: Springer.
- Chaplin W. F. (2007). Moderator and mediator models in personality research: A basic introduction. In R. W. Robins, R. C. Fraley, & R. F. Krueger (Eds.), *Handbook of research methods in personality psychology* (pp. 602–632). New York: The Guilford Press.
- Chaplin, W. F., John, O. P., & Goldberg, L. R. (1988). Conceptions of states and traits: Dimensional attributes with ideals as prototypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 541-557.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1033-1068. doi:10.1007/s10902-012-9367-x
- Cheng, H., & Furnham, A. (2001). Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*, 2, 307-327.
- Cheng, S.T., & Chang, A.C. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38, 1307–1316. doi:10.1016/j.paid.2004.08.013
- Christiansen, C. (2000). Identity, personal projects and happiness: Self construction in everyday action. *Journal of Occupational Science*, 7, 98-107.
- Christiansen, C. H., Backman, C., Little, B. R., & Nguyen, A. (1999). Occupations and well-being: A study of personal projects. *American Journal of Occupational Therapy*, 53, 353–362.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77, 141–152.
- Church, A. T., & Burke, P. J. (1994). Exploratory and confirmatory tests of the Big Five and Tellegen's three- and four-dimensional models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 93–114
- Claridge, G., & Davis, C. (2003). *Personality and psychological disorders*. London: Arnold.
- Clark L. A., & Watson D. (2008). Temperament: An organizing paradigm for trait psychology. In John O.P., Robins R.W., & Pervin L. A., (Eds). *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 265–286). New York: Guilford Press.
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y. & Lucas, R. (2004). Unemployment Alters the Set-Point for Life Satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. (2008.) Lags and Leads in Life Satisfaction: A Test of the Baseline Hypothesis. *The Economic Journal* 118, 222-243. doi: 10.1111/j.1468-0297.2008.02150.x
- Clark, A. E., Frijters, P., & Shields, M. A. (2008). Relative income, happiness, and utility: An explanation for the Easterlin paradox and other puzzles. *Journal of Economic Literature*, 46, 95-144. doi:10.1257/jel.46.1.95
- Clarke, P.J., Marshall, V.W., Ryff, C.D., & Rosenthal, C.J. (2000). Well-being in Canadian seniors: Findings from the Canadian Study of Health and Aging. *Canadian Journal Aging*, 19, 139-159.

- Clarke, P.J., Marshall, V.W., Ryff, C.D., & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian Study of Health and Aging. *International Psychogeriatric*, 13, 79-90.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3<sup>rd</sup> ed.). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361-368. doi: 10.1037/a0015952
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 406-413.
- Council of the European Union (2014). *Conclusions on effective teacher education. Education, youth, culture and sport*. Brussels: Council of the European Union
- Conn, S. R., & Rieke, M. L. (1994). *The 16PF fifth edition technical manual*. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 1080-1107. doi:10.1037/0022-3514.93.6.1080
- Cordova, M.J., Cunningham, L.L., Carlson, C.R., & Andrykowski M.A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: a controlled comparison study. *Health Psychology*, 20, 176-185.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1976). Age differences in personality structure: A cluster analytic approach. *Journal of Gerontology*, 31, 564-570.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1980a). Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age. In P. B. Baltes, & O. G. Brim, Jr. (Eds.), *Life span development and behaviour* (Vol. 3, pp. 65-102). New York: Academic Press.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980b). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being. Happy an unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668 - 678.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: a six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 853-863.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1989). *The NEO-PI/NEO-FFI manual supplement*. Odessa: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1994). Set like plaster? Evidence for the stability of adult personality. In T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 21-40). Washington, DC: American Psychological Association.
- Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1995a). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64, 21-50.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995b). Solid ground in the wetlands of personality: A reply to Block. *Psychological Bulletin*, 117, 216-220.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1998). Six approaches to the explication of facet-level traits: Examples from conscientiousness. *European Journal of Personality*, 12, 117-134.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2008). The revised NEO personality inventory. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The Sage handbook of personality theory and assessment* (Vol. 2, pp. 179-198). London: SAGE.
- Costa, R.V., & Pakenham K.I. (2012). Associations between benefit finding and adjustment outcomes in thyroid cancer. *Psychooncology*, 21, 737-744. doi:10.1002/pon.1960

- Costa, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*, 322 – 331.
- Costanzo, E.S., Ryff, C.D., & Singer B.H. (2009). Psychosocial adjustment among cancer survivors: findings from a national survey of health and well-being. *Health Psychology*, *28*, 147–156. doi:10.1037/a0013221
- Côté, S., Saks, A. & Zikic, J. (2006). Trait affect and job search outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, *68*, 233–252.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, *43*, 245 - 265.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M., & Wong, M. M. (1991). The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 193-212). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Čukić, I., & Bates, T. C. (2014). Openness to experience and aesthetic chills: Links to heart rate sympathetic activity. *Personality and Individual Differences*, *64*, 152-156. doi:10.1016/j.paid.2014.02.012
- Cummins, R.A. (1995). On the trail of the gold standard for life satisfaction. *Social Indicators Research*, *35*, 179-200.

## D

- Dalal, R. S., Lam, H., Weiss, H. M., Welch, E. R., & Hulin, C. L. (2009). A within-person approach to work behavior and performance: Concurrent and lagged citizenship-counter productivity associations, and dynamic relationships with affect and overall job performance. *Academy of Management Journal*, *52*, 1051–1066.
- Damásio, A. (1995). *O Erro de Descartes: Emoção, Razão e Cérebro Humano*. Lisboa: Europa-América,
- Davidson, K. W., Mostofsky, E., & Whang, W. (2010). Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey. *European Heart Journal*, *31*, 1065-1070 doi: 10.1093/eurheartj/ehp603
- Davidson, R.J. (1995). Cerebral asymmetry, emotion, and affective style. In R.J. Davidson, & K. Hugdahl (Eds.), *Brain Asymmetry* (pp. 361-387). Massachusetts: MIT Press.
- Davidson, R. J. (2003). Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis. *Psychophysiology*, *40*, 655-665. doi:10.1111/1469-8986.00067
- Davidson, R. J. (2004). Well-being and affective style: Neural substrates and Biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society (London)*, *359*, 1395-1411.
- Day, C., & Gu, Q. (2007). Variations in the conditions for teachers' professional learning and development: sustaining commitment and effectiveness over a career. *Oxford Review of Education*, *33*, 423-443. doi: 10.1080/03054980701450746
- Day, C., & Gu, Q. (2009). Teacher emotions: Well being and effectiveness. In P. A. Schutz, & M. Zemblas (Eds.), *Advances in teacher emotion research* (pp. 15-32). New York: Springer.
- Day, C., & Lee, J.C.K. (2011). Emotions and educational change: Five key questions. In C. Day & J.C.K. Lee (Eds.), *New understanding of teacher's work: Professional learning and development in schools and higher education* (pp. 1–11). Dordrecht: Springer.
- Day, C., Fried, R. L., Patrick, B. C., Hisley, J., Kempler, T., & College, G. (2000). "What's everybody so excited about?": The effects of teacher enthusiasm on student intrinsic motivation and vitality. *Journal of Experimental Education*, *68*, 217 - 236.
- Day, C., Sammons, P., Stobart, G., Kington, A., & Gu, Q. (2007). *Teachers matter: Connecting work, lives and effectiveness*. Buckingham, UK: Open University Press.

- De Heus, P., & Diekstra, R. F. W. (1999). Do teachers burn out more easily? A comparison of teachers with other social professions on work stress and burnout symptoms. In R. Vandenberghe, & A. Michael Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: A source book of international research and practice* (pp. 269-284). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and self-determination. *Psychological Inquiry*, 4, 227 – 268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2009). The contribution of diversity to happiness research. *Journal of Happiness Studies*, 4, 205 - 207. doi:10.1080/17439760902844319
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 185-207. doi:10.1007/s11205-010-9632-5
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology In A. Delle Fave (Ed.), *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures: Social Empowerment through Personal Growth* (Vol. 2, pp. 3-18). New York: Springer.
- DeNeve, C. (1999). Happy as an Extraverted Clam? The Role of Personality for Subjective Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 141-144 .
- DeNeve, J. E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. In J. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *The world happiness report* (Volume 2). The Earth Institute, Columbia University
- DeNeve, K. M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542 -575.
- Denissen, J. J. A., van Aken, M. A. G., & Roberts, B. W. (2011). Personality development across the life span. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *Handbook of Individual Differences* (pp. 75-100). Wiley-Blackwell: Oxford.
- Denissen, J. J. A., Wood, D., Penke, L., & van Aken, M. A. G. (2013). Self-regulation underlies temperament and personality: An integrative developmental framework. *Child Development Perspectives*, 7, 255-260. doi:10.1111/cdep.12050
- Depue R.A., Morrone-Strupinsky J.V. (2005) A neurobehavioral model of affiliative bonding: implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioral Brain Science*, 28, 313–350. doi:10.1017/S0140525X05000063
- DeVellis, R. (2003). *Scale development: Theory and applications* (2<sup>nd</sup> edition). Thousand Oaks, CA: Sage.
- DeYoung, C. G. (2006). Higher-order factors of the Big Five in a multi-informant sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 1138–1151.
- DeYoung, C. G. (2010). Personality neuroscience and the biology of traits. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 1165–1180. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00327.x
- DeYoung, C. G. (2014). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality*. Advanced online publication. doi:10.1016/j.jrp.2014.07.004
- DeYoung, C. G., Peterson, J. B., & Higgins, D. M. (2002). Higher-order factors of the Big Five predict conformity: Are there neuroses of health? *Personality and Individual Differences*, 33, 533–552.
- Díaz Morales, J., & Sánchez-Lopez, M. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales de psicología*, 17, 151-158.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542 – 575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103 – 157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34 – 34.

- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 663-666. doi : 10.1177/1745691613507583
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3, 1-43. doi: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life-satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653 – 663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71 – 75.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213 – 229). New York: Russel Sage Foundation.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 325 – 337). New York: Guilford Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., & Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The Science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314. doi: 10.1037/0003-066x.61.4.305
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R.E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229-259.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403 – 424.
- Diener, E., Oishi, S., & Ryan, K. (2013). Universal and cultural differences in the causes and structure of “happiness” – A multilevel review. In C. Keyes (Ed.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health*. (pp. 153-176) Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Diener, E., & Ryan, C. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39, 391-406. doi: 10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a US national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-15.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being - relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33 -37
- Diener, E., Scollon C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E., Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159-176.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1 – 31.

- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
- Diener, E. & Suh, M. E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189 – 216.
- Diener, E. & Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304 – 324.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Tree decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276 – 302.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1246–1256.
- Digman J. M. & Inouye, J. (1986). Further specification of the five robust factors of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 116–123.
- Digman, J. M., & Takemoto-Chock, N. K. (1981). Factors in the natural language of personality: Reanalysis and comparison of six major studies. *Multivariate Behavioral Research*, 16, 149-170.
- Direcção Geral da Saúde (DGS) (2013). *Portugal Saúde Mental em números – 2013*. Lisboa: Direcção Geral da Saúde
- DiStefano, C. (2002). The impact of categorization with confirmatory factor analysis. *Structural Equation Modeling*, 9, 327–346.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 222–235. doi:10.5502/ijw.v2.i3.4
- Dollinger, S. J., Ross, V. J., & Preston, L. A. (2002). Intellect and individuality. *Creativity Research Journal*, 14, 213-226.
- Dowden, C. E. (2004). *Managing to be “free”: Personality, personal projects and well-being in entrepreneurs*. Unpublished doctoral thesis, Carleton University, Ottawa, Canada.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M.E.P. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *Journal of Positive Psychology*, 19, 540-547. doi:10.1080/17439760903157232
- Dunham, J., & Varma, V. (Eds.) (1998). *Stress in Teachers: past, present and future*. London: Whurr Publishers Ltd.
- Durayappah, A. (2010) The 3P Model: A General Theory of Subjective Well-Being, *Journal of Happiness Studies*, 12, 681-716. doi: 10.1007/s10902-010-9223-9
- Duriez, B., & Soenens, B. (2006). Personality, identity styles, and authoritarianism: An integrative study among late adolescents. *European Journal of Personality*, 20, 397-417. doi:10.1002/per.589

## E

- Easterlin, R. A. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? In Paul A. David, & Melvin W. Reder (Eds.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press.
- Eaton, L. G., & Funder, D. C. (2003). The creation and consequences of the social world: An interactional analysis of extraversion. *European Journal of Personality*, 17, 375-395.
- Egan, V., Deary, I., & Austin, E. (2000). The NEO-FFI: Emerging British norms and an item-level analysis suggest N, A and C are more reliable than O and A. *Personality and Individual Differences*, 29, 907-920.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65, 245 – 277.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.) (2008). *The science of subjective well-being*. London: The Guilford Press.

- Einstein, D., & Lanning, K. (1998). Shame, guilt, ego development, and the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 66, 555–582.
- Eipstein, S. (2010). The Big Five model: Grandiose ideas about surface traits as the foundation of a general theory of personality. *Psychological Inquiry*, 21, 34-39. doi:10.1080/10478401003648682
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Satpute, A. B. (2005). Personality from a controlled processing perspective: an fMRI study of neuroticism, extraversion, and self-consciousness. *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience*, 5, 169-181. doi:10.3758/cabn.5.2.169
- Ekehammar, B., & Akrami, N. (2007). Personality and prejudice. From big five personality factors to facets. *Journal of Personality*, 75, 899 – 925. doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00460.x
- Elliot, A.J., & Church, M.A. (2002). Client-articulated avoidance goals in the therapy context. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 243-254.
- Elliot, A. J., Sheldon, K. M., & Church, M. A. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 915 – 927.
- Elliot, A.J. , Thrash, T.M., & Murayama, K. (2011). A longitudinal analysis of self-regulation and well-being: Avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well-being. *Journal of Personality*, 79, 643-674. doi:10.1111/j.1467-6494.2011.00694.x
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058 – 1068.
- Emmons, R.A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C.L.M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Engler, B. (2009). *Personality Theories* (8<sup>th</sup> ed.). Boston: Cengage Learning.
- Epstein, S. (2007). Problems with McAdams and Pals's (2006) proposal of a framework for an integrative theory of personality. *American Psychologist*, 62, 59-60. doi: 10.1037/003-066x62.1.59
- Erdogan, B., & Bauer, T. N. (2005). Enhancing career benefits of proactive personality: The role of fit with jobs and organizations. *Personnel Psychology*, 58, 859-891.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1 – 171.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Norton.
- Erikson, E.H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- European Commission (2013). *Supporting teacher competence development for better learning outcomes*. Brussels: European Commission
- Evans, D. E., & Rothbart, M. K. (2007). Development of a model for adult temperament. *Journal of Research in Personality*, 41, 868-888. doi:10.1016/j.jrp.2006.11.002
- Eysenck, H. J. (1959). *Manual of the Maudsley Personality Inventory*. London: University of London Press
- Eysenck, H. J. (1967). *Biological basis of personality*. Springfield, IL: Thomas.
- Eysenck, H. J., & Himmelweit, H. T. (1947). *Dimensions of personality; a record of research carried out in collaboration with H.T. Himmelweit [and others]*. London: K. Paul, Trench.

## F

- Facchinetti F., Ottolini F., Fazzio M., Rigatelli M., & Volpe A. (2007). Psychosocial factors associated with preterm uterine contractions. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 391-394. doi:10.1159/000107568

- Fahrenberg, J., Hampel, R., & Selg, H. (1984). *Das Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPZ und FPI-R), Handbuch, [The Freiburg Personality Inventory (FPI and FPI-R), Manual]* 4th ed. Göttingen: Hogrefe
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., & Grandi, S. (1998a). Well-being therapy. A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 28, 475-480.
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Grandi, S., Conti, S., & Belluardo, P. (1998b). Prevention of recurrent depression with cognitive behavioral therapy. *Archives of General Psychiatry*, 55, 816-820.
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Tomba, E., Guidi, J., & Grandi, S. (2011). The sequential combination of cognitive behavioral treatment and well-being therapy in cyclothymic disorder. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 80, 136-143. doi:10.1159/000321575
- Fava, G. A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Salmaso, L., Mangelli, L., & Sirigatti, S. (2005). Well-being therapy of generalized anxiety disorder. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 74, 26-30.
- Fayard, J. V., Roberts, B. W., Robins, R. W., & Watson, D. (2012). Uncovering the affective core of conscientiousness: The role of self-conscious emotions. *Journal of Personality*, 80, 1-32. doi:10.1111/j.1467-6494.2011.00720.x
- Fernandes, H.M.; Raposo, J.V.; Brustad, R. (2012). Factors Associated with Positive Mental Health in a Portuguese Community Sample: A Look Through the Lens of Ryff's Psychological Well-Being Model. In V. Olishah (Ed.) *Essential Notes in Psychiatry* (495 – 514). Rijeka: InTech. doi: 10.5772/36907
- Fernandes, H., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's scales of psychological well-being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 1032-1043. doi:10.1017/s1138741600002675
- Ferreira, J. A. & Simões, A. (1999). Escalas de bem-estar psicológico (EBEP). In M. R. Simões, M. M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal* (Vol. 2, pp. 111-121). Braga: APPORT/SHO.
- Ferreira, V. (1990). *Em nome da terra*. Lisboa: Quetzal.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2<sup>nd</sup> ed.). London: Sage.
- Field, A.P. (2009). *Discovering statistics using SPSS: And sex and drugs and rock 'and' roll* (3<sup>rd</sup> ed.). London: Sage London.
- Figueiredo, A.J., Sefcek, J.A., Vasquez, G., Brumbach, B.H., King, J.E., & Jacobs, W.J. (2005). Evolutionary personality psychology. In D.M. Buss (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* (pp. 851-877). New York: Wiley.
- Finlay-Jones, R. (1986). Factors in the teaching environment associated with severe psychological distress among school teachers. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 20, 304-313.
- Fiske, D.W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 44, 329-344
- Fiske, D.W. (1974). The limits for the conventional science of personality. *Journal of Personality*, 4, 1-11.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39-50.
- Fowers, B. J., Cohen, L. M., Winakur, E., Lang, S., Lefevor, G. T., & Owenz, M. B. (2014). What makes goals choiceworthy? A qualitative study of hedonic, eudaimonic, and structural motives. *Journal of Positive Psychology*, 9, 235-253. doi: 10.1080/17439760.2014.891152
- Fowers, B. J., Mollica, C. O., & Procacci, E. N. (2010). Constitutive and instrumental goalorientations and their relations with eudaimonic and hedonic well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 139-153. doi:10.1080/17439761003630045
- Fraguela-Gómez, V., Allemand, M., & Grob, A. (2012). Neuroticism, extraversion, goals, and subjective well-being: Exploring the relations in young, middle-aged, and old adults. *Journal of Research in Personality*, 46, 317-325. doi:10.1016/j.jrp.2012.03.001
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: A further examination on the relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26, 5 – 11.

- Frankl, V. (1962). *Man's search for meaning*. New York: Simon and Schuster
- Frazier, L. D., Barreto, M. L., & Newman, F. L. (2012). Self-regulation and eudaimonic well-being across adulthood. *Experimental Aging Research*, 38, 394-410. doi:10.1080/0361073x.2012.699367
- Frazier, L. D., Newman, F. L., & Jaccard, J. (2007). Psychosocial outcomes in later life: A multivariate model. *Psychology and Aging*, 22, 676-689. doi:10.1037/0882-7974.22.4.676
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In E. Ashby Plant & P.G. Devine (Eds.), *Advances on Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. Burlington: Academic Press. doi: 10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2
- Fredrickson, B.L., & Branigan, C. (2001). Positive emotions. In T.J. Mayne, & G.A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 123-151). New York: Guilford.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332. doi:10.1080/02699930441000238
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062. doi:10.1037/a0013262
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestone, A. M., Arevalo, J. M., ... Cole, S. W. (2013). A functional genomic perspective on human well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(33), 13684-13689. doi:10.1073/pnas.1305419110
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678 - 686.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crises?: A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Frenzel, A. C., Goetz, T., Stephens, E. J., & Jacob, B. (2009). Antecedents and effects of teachers' emotional experiences: An integrated perspective and empirical test. In P. A. Schutz, & M.S. Zembylas (Eds.), *Advances in teacher emotion research* (pp. 129-151). Dordrecht: Springer.
- Freud, S. (1930). Civilization and its discontents. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 21, pp. 57-146). London: Hogarth Press.
- Freund, A. M. (2007). Differentiating and integrating levels of goal representation: A life-span perspective. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action and human flourishing* (pp. 247-270). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2000). The orchestration of selection, optimization, and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation. In W. J. Perrig, & A. Grob (Eds.), *Control of human behaviour, mental processes and consciousness* (pp. 35-58). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 642-662.
- Freund, A. M., Li, K. Z. H., & Baltes, P. B. (1999). Successful development and aging: The role of selection, optimization, and compensation. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the life span* (pp. 401-434). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Freund, A. M., & Riediger, M. (2006). Goals as building blocks of personality and development in adulthood. In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 353-372). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Friedman, E. M., & Ryff, C. D. (2012). Living well with medical comorbidities: A biopsychosocial perspective. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67, 535-544. doi:10.1093/geronb/gbr152
- Fujita, F. (1991). *An investigation of the relation between extraversion, neuroticism, positive affect, and negative affect*. Unpublished master's thesis, University of Illinois, Urbana Champaign.
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 158-164.
- Funder, D.C. (2006). Towards a resolution of the personality triad: Persons, situations and behaviors. *Journal of Research in Personality*, 40, 21-34. doi:10.1016/j.jrp.2005.08.003
- Funder, D.C. (2007). Beyond just-so stories towards a psychology of situations. Evolutionary accounts of individual differences require independent assessment of personality and situational variables (comment). *European Journal of Personality*, 21, 599-601.
- Funder, D. C., Furr, R., & Colvin, C. (2000). The Riverside Behavioral Q-sort: A tool for the description of social behavior. *Journal of Personality*, 68, 451-489.
- Funder, D.C., Kolar, D.W., & Blackman, M.C. (1995). Agreement among judges of personality: Interpersonal relations, similarity, and acquaintanceship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 656-672

## G

- Gabinete de Estatística e Planeamento da Educação (GEPE, 2010). *Perfil do Docente 2009/2010*. Lisboa: Gabinete de Estatística e Planeamento da Educação (GEPE).
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2008). The structure and stability of subjective well-being: A structure equation modelling analysis. *Applied Research Quality Life*, 3, 293 – 314. doi:10.1007/s11482-009-9063-0
- Gallagher, M.W., Lopez, S.J., & Preacher, K.J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 77, 1025–1050. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x
- García, D. (2011). Two models of personality and well-being among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 50, 1208-1212. doi:10.1016/j.paid.2011.02.009
- García, D., & Erlandsson, A. (2011). The relationship between personality and subjective well-being: Different association patterns when measuring the affective component in frequency and intensity. *Journal of Happiness Studies*, 12, 1023-1034. doi: 10.1007/s10902-010-9242-6
- Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, 849-864. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.002
- Gee, T. L. (1998). *Individual level properties of personal project matrices: An exploration of personal project space*. Unpublished doctoral dissertation, Carleton.
- Gere, J., & Schimmack, U. (2013). When romantic partners' goals conflict: Effects on relationship quality and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 37-49. doi: 10.1007/s10902-011-9314-2
- Gergen, K. J., & Semin, G. R. (1990). Everyday understanding. In G. R. Semin, & K. J. Gergen (Eds.), *Everyday Understanding: Social and Scientific Implications*. London and Beverly Hills: Sage.
- Gigantesco A., Stazi, M.A., Alessandri, G., Medda, E., Tarolla E., & Fagnani C. (2011). Psychological well-being (PWB): A natural life outlook? An Italian twin study on heritability of PWB in young adults. *Psychological Medicine*, 14, 1-13. doi: 10.1017/S0033291711000663
- Gignac, G. E., Bates, T. C., & Jang, K. L. (2007). Implications relevant to CFA model misfit, reliability, and the five-factor model as measured by the NEO-FFI. *Personality and Individual Differences*, 43, 1051-1062. doi:10.1016/j.paid.2007.02.024

- Gignac, G. E., Jang, K. L., & Bates, T. C. (2009). Construct redundancy within the five-factor model as measured by the NEO PI-R: Implications for emotional intelligence and incremental coherence. *Psychology Science Quarterly*, 51, 76 – 86.
- Gilovich, T., & Eibach, R. (2001). The fundamental attribution error where it really counts. *Psychological Inquiry*, 12, 23–26.
- Golberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality”: The big five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216 – 1229.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology*, (Vol. 2, pp. 141-165). Beverly Hills, CA: Sage.
- Goldberg, L. R. (1982). From Ace to Zombie: Some explorations in the language of personality. In C. D. Spielberger & J. N. Butcher (Eds.), *Advances in personality assessment* (Vol. 1, pp. 203-234). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26 – 34.
- Goldberg, L. R., & Saucier, G. (1995). So what do you propose we use instead?—A reply to Block. *Psychological Bulletin*, 117, 221-225.
- Gomez V., Krings F., Bangerter A. & Grob A. (2009). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality*, 43, 345-354. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12.014
- Gomez, V., Allemand, M., & Grob, A. (2012). Neuroticism, extraversion, goals, and subjective well-being: Exploring the relations in young, middle-aged, and old adults. *Journal of Research in Personality*, 46, 317-325. doi: 10.1016/j.jrp.2012.03.001
- Goodine, L. A. (2000). An analysis of personal project commitment (Doctoral dissertation, Carleton University, 2000). *Dissertation Abstracts International*, 61(4-B), 2260.
- Gosling, S. D., Ko, S., Mannarelli, T., & Morris, M. E. (2002). A room with a cue: Personality judgments based on offices and bedrooms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 379-398.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.
- Grant, A. M., Little, B. R., & Phillips, S. D. (2007). Personal projects and organizational lives. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 221–246). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports*, 105, 205 -231. doi:10.2466/pro.105.1.205-231
- Gray, J. A. (1991). Neural systems, emotion, and personality. In J. Madden (Ed.), *Neurobiology of Learning, Emotion, and Affect* (pp. 273-306). New York: Raven Press.
- Graziano, W. G., Bruce, J. W., Sheese, B. E., & Tobin, R. M. (2007). Attraction, personality and prejudice: Liking none of the people most of the time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 565-582. doi:10.1037/0022-3514.93.4.565
- Graziano W. G. & Eisenberg N. (1997). Agreeableness: A dimension of Personality. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 795-824). San Diego: Academic Press.
- Graziano, W. G., Habashi, M. M., Sheese, B. E., & Tobin, R. M. (2007). Agreeableness, empathy, and helping: A person × situation perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 583-599. doi:10.1037/0022-3514.93.4.583
- Graziano, W. G., & Tobin, R. M. (2002). Agreeableness: Dimension of personality or social desirability artifact? *Journal of Personality*, 70, 695-727.
- Graziano, W.G., & Tobin, R.M. (2009). Agreeableness In M.R. Leary, & R.H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 46-61). New York: Guilford.
- Green, D. P., & Salovey, P. (1999). In what sense are positive and negative affect independent? *Psychological Science*, 10, 304–306.

Grégoire, S., Bouffard, T., & Vezeau, C. (2012). Personal goal setting as mediator of the relationship between mindfulness and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 236-250. doi:10.5502/ijw.v2.i3.5

Grinde, B. (2012). *The Biology of Happiness*. New York: Springer.

Guilford, J. P. (1959). *Personality*. New York: McGraw-Hill.

Guilford, J. P. (1975). Factors and factors of personality. *Psychological Bulletin*, 82, 802-814.

Gutiérrez, J. L.G., Jiménez, B. M., Hernandez, E. G., & Puente, C. P. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38, 1561 - 1769. doi:10.1016/j.paid.2004.09.015

## H

Haas, B. W., Omura, K., Constable, T., & Canli, T. (2007). Is automatic emotion regulation associated with Agreeableness? A perspective using a social neuroscience approach. *Psychological Science*, 18, 130-132. doi:10.1111/j.1467-9280.2007.01861.x

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th Ed.). NJ: Upper Saddle River: Prentice Hall.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Hamachek, D. (1999). Effective teachers: What they do, how they do it, and the importance of self-knowledge. In R. P. Lipka, & T. M. Brinthaupt (Eds.), *The role of self in teacher development* (pp. 189-224). Albany, NY: State University of New York Press.

Hampson, S. E. (1984). Personality traits: in the eye of the beholder or the personality of the perceived?. In M. Cook (Ed.), *Psychology in Progress: Issues in Person Perception* (pp. 28-47). London: Methuen.

Hampson, S. E. (1988). *The Construction of Personality* (2<sup>nd</sup> ed.), London: Routledge.

Hampson, S. E., Andrews, J. A., Barckley, M., Lichtenstein, E., & Lee, M. E. (2000). Conscientiousness, perceived risk, and risk-reduction behaviors: A preliminary study. *Health Psychology*, 19, 496-500.

Hargreaves, A. (1998). The emotional practice of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 14, 835-854.

Hargreaves, A. (2001). Emotional geographies of teaching. *Teachers College Record*, 103, 1056-1080.

Hargreaves, A. (2005). Educational change takes ages: Life, career and generational factors in teachers' emotional responses to educational change. *Teaching and Teacher Education*, 21, 967-983.

Harré, R., & Gillett, G. (1994). *The discursive mind*. London: Sage.

Harris, C., Daniels, K., & Briner, R. B. (2003). A daily diary study of goals and affective well-being at work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76, 401-410.

Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.

Hartman, R. O., & Betz, N. E. (2007). The five-factor model and career self-efficacy: General and domain-specific relationships. *Journal of Career Assessment*, 15, 145-161. doi:10.1177/1069072706298011

Haslam, N., Whelan, J., & Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46, 40-42. doi:10.1016/j.paid.2008.09.001

Haybron, D. M. (2005). On Being Happy or Unhappy. *Philosophy and Phenomenological Research*, 71, 287-317.

Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34, 723 - 727.

- Headey, B.W. (2008) Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory, *Social Indicators Research*, 86, 313-313. doi: 10.1007/s11205-007-9138-y
- Headey, B.W. (2010). The set point theory of well-being has serious flaws: On the eve of a scientific revolution. *Social Indicators Research* 97, 7-21. doi: 10.1007/s11205-009-9559-x
- Headey, B. & Wearing, A.J. (1992). *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-Being*. Melbourne: Longman Cheshire.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of persons versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130, 574 – 600.
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 196–221. doi:10.5502/ijw.v2.i3.3
- Henderson, L. W., Knight, T., & Richardson, B. (2013). An exploration of the well-being benefits of hedonic and eudaimonic behaviour. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 322-336. doi:10.1080/17439760.2013.803596
- Hendriks, A. A. J., Hofstee, W. K. B., & De Raad, B. (1999). The Five-Factor Personality Inventory (FFPI). *Personality and Individual Differences*, 27, 307–325.
- Hennecke, M., Bleidorn, W., Denissen, J. A. J., & Wood, D. (2014). A Three-Part Framework for Self-Regulated Personality Development across Adulthood. *European Journal of Personality* (Special Issue), 28, 289–299. doi:10.1002/per.1945
- Herringer, L. G. (1998). Facets of extraversion related to life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 24, 731-733.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Higgins, E.T. & Scholer, A. A. (2008). When is personality revealed?: A motivated cognition approach. In O.P. John, R.W. Robins, & L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3<sup>rd</sup> ed.) (pp. 182-207). New York: Guilford.
- Hill, S. E., & Buss, D. M. (2007). Evolutionary theories of subjective well-being. In M. Eid, & R. Larsen (Eds.) *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 62-79). Guilford: New York.
- Hofstede, G., & McCrae, R. R (2004). Personality and culture revisited: Linking traits and dimensions of culture. *Cross-Cultural Research*, 38, 52 – 88.
- Hofstee, W. K. B., De Raad, B., & Goldberg, L. R. (1992). Integration of the Big Five and circumplex approaches to trait structure, *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 146-163.
- Hogan, J., & Ones, D. S. (1997). Conscientiousness and integrity at work . In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 849–870). San Diego, CA: Academic Press.
- Hogan, R. (1983). A socioanalytic theory of personality. In M. M. Page (Ed.), 1982 *Nebraska symposium on motivation* (pp. 55–89). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Hogan, R., & Hogan, J. (1992). *Hogan personality inventory manual*. Tulsa, OK: Hogan Assessment Systems.
- Hooker, K., & McAdams, D. P. (2003). Personality reconsidered: A new agenda for aging research. *The Journal of Gerontology*, 58B(6), 296-304.
- Hough, L. M. (1992). The “Big Five” personality variables– construct confusions: Description versus prediction. *Human Performance*, 5, 139–155.
- Howell, D. C. (2006). *Statistical Methods for Psychology* (6<sup>th</sup> Edition). London: Thomson.
- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1, 83-136. doi: 10.1080/17437190701492486
- Hoyle, R. H. (2010). Personality and Self-Regulation. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of Personality and Self-Regulation* (pp. 1-16). West Sussex: Wiley-Blackwell publication.
- Hoyle, R. H., & Leary, M. R. (2009). Methods for the study of individual differences in social behavior. In M. R. Leary, & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Guilford.

- Hoyle, R. H., Fejfar, M. C., & Miller, J. D. (2000). Personality and sexual risk taking: A quantitative review. *Journal of Personality*, 68, 1203–1231.
- Hrebícková, M., Urbánek, T., Cermák, I., Szarota, P., Ficková, E., & Orlická, L. (2002). The NEO Five-Factor Inventory in Czech, Polish, and Slovak contexts. In R. R. McCrae, & J. Allik (Eds.), *The five-factor model of personality across cultures* (pp. 53–78). New York: Plenum.
- Hu, L.T., & Bentler, P. M. (1999). Cut-off criteria for fit indices in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Huppert, F. A., & So, T. (2009). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterizes them?* Briefing document for the OECD/ISQOLS meeting “Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?” 23/24 July, 2009, Florence, Italy.
- Huppert, F. A., & So, T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110, 837–861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7
- Huta, V. (2013a). Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 139-158). Washington, DC: APA Books. doi:10.1037/14092-008
- Huta, V. (2013b). Eudaimonia. In S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 201-213). Oxford, GB: Oxford University Press.
- Huta, V. (in press). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. In S. Joseph (Ed.), *Positive Psychology in Practice* (2<sup>nd</sup> edition). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762. doi:10.1007/s10902-009-9171-4
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*. Advance online publication. doi: 10.1007/s10902-013-9485-0
- Hutcheson, G. D., & Sofroniou, N. (1999). *The multiple social scientist: Introductory statistics using generalise linear models*. Sage Publications.
- Hutteman, R., Hennecke, M., Orth, U., Reitz, A. R., & Specht, J. (2014). Developmental Tasks as a Framework to Study Personality Development in Adulthood and Old Age. *European Journal of Personality* (Special Issue), 28, 267-278. doi:10.1002/per.1959

## I

- Ilies, R., Schwind, K., & Heller, D. (2007). Employee well-being: A multi-level model linking work and family domains. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 16, 326-341. doi:10.1037/e518532013-603
- Ingrid, B., Majda, R., & Dubravka, M. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psychological Topics*, 18, 317-334.
- Izard, C. E. (1993). Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes. *Psychological Review*, 100, 68–90.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1–25. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163539

## J

- Jackson, T., Weiss, K. E., Lundquist, J. J., & Soderling, A. (2002). Perceptions of goal-directed activities of optimists and pessimists: A personal projects analysis. *Journal of Psychology*, 136, 521– 532.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.

- Jang, K. L., Livesley, W. J., Ando, J., Yamagata, S., Suzuki, A., Angleitner, A., Ostendorf, F., Riemann, R., & Spinath, F. (2006). Behavioral genetics of the higher-order factors of the Big Five. *Personality and Individual Differences*, 41, 261-272. doi:10.1016/j.paid.2005.11.033
- Jang, K. L., Livesley, W. J., Angleitner, A., Riemann, R., & Vernon, P. A. (2002). Genetic and environmental influences on the covariance of facets defining the domains of the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 33, 83-101.
- Jang, K. L., Livesley, W. J., & Vernon, P. A. (1996). Heritability of the Big Five personality dimensions and their facets: A twin study. *Journal of Personality*, 64, 577-591.
- Jang, K. L., McCrae, R. R., Angleitner, A., Riemann, R., & Livesley, W. J. (1998). Heritability of facet-level traits in a cross-cultural twin sample: Support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1556-1565.
- Jesus, S. N. (1996). *A motivação para a profissão docente. Contributo para a clarificação de mal-estar e para a fundamentação de estratégias de formação de professores*. Aveiro: Estante Editora.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The big five traits taxonomy: History measurement, and theoretical perspectives. In L. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 102-138). New York: Guilford Press.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory-Versions 4a and 5a*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- John, O. P. & Naumann, L. P. (2010). Surviving Two Critiques by Block? The Resilient Big Five Must Have Emerged as the Paradigm for Personality Trait Psychology. *Psychological Inquiry*, 21, 44 – 49.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008) Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: history, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114 – 158). New York: Guilford Press
- John, O.P., & Soto, C.J. (2007). The importance of being valid: Reliability and the process of construct validation. In R.W. Robins, R.C. Fraley, & R.F. Kruger (Eds.), *Handbook of research methods in personality psychology* (pp. 461-494). New York: Guilford.
- Johnson, E. L. (2013). Mapping the field of the whole human: toward a form psychology. *New Ideas in Psychology*, 31, 130-150. doi: 10.1016/j.newideapsych.2012.09.002
- Joshanloo, M., & Nosratabadi, M. (2009). Levels of mental health continuum and personality traits. *Social Indicators Research*, 90, 211-224. doi:10.1007/s11205-008-9253-4
- Jovanovic, V. (2011). Personality and subjective well-being: One neglected model of personality and two forgotten aspects of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 631-635. doi:10.1016/j.paid.2010.12.008
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2000). Five-factor model of personality and transformational leadership. *Journal of Applied Psychology*, 85, 751-765.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Ilies, R., & Gerhardt, M. (2002). Personality and leadership: A qualitative and quantitative review. *Journal of Applied Psychology*, 87, 765-780.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Thoresen, C. J., & Patton, G. K. (2001). The job satisfaction – job performance relationship. A qualitative and quantitative review. *Psychological Bulletin*, 127, 376 – 407.
- Judge, T. A., Heller, D., & Mount, M. K. (2002). Five-factor model of personality and job satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87, 530-541.
- Judge, T. A., Higgins, C., Thoresen, C. J., & Barrick, M. R. (1999). The Big Five personality traits, general mental ability, and career success across the life span. *Personnel Psychology*, 52, 621-652.
- Judge, T. A., & Ilies, R. (2002). Relationship of personality and to performance motivation: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87, 797-807
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt Brace & World.

Jung, C. G. (1968). Conscious, unconscious, and individuation. In Jung, C. G., & Hull, R. F. C. (Eds.), *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Bollingen series, 20 (pp. 275-289). Princeton, N.J.: Princeton University Press

## K

Kafka, G. J. & Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationships to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57, 171-190.

Kagan, J., & Kogan, N. (1970). Individual variation in cognitive processes. In P. A. Mussen (Ed.), *Carmichael's manual of child psychology* (Vol. 1, pp. 230-267). New York: Wiley.

Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwartz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999): Preface. Kahneman, D., E. Diener, & N. Schwarz (Eds.): *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. ix-xii). New York: Russell Sage Foundation.

Kämpfe N., & Mitte K. (2010). Tell me who you are, and I will tell you how you feel? *European Journal of Personality*, 24, 291–308. doi: 10.1002/per.743

Kandler, C., Zimmermann, J., & McAdams, D. P. (2014). Core and surface characteristics for the description and theory of personality differences and development. *European Journal of Personality* (Special Issue), 28, 231–243. doi:10.1002/per.1952

Karoly, P., & Ruhlman, L. S. (1996). Motivational implications of pain: Chronicity, psychological distress, and work goal construal in a national sample of adults. *Health Psychology*, 15, 383–390.

Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 3, 219-233. doi:10.1080/17439760802303044

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream. Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280 – 287.

Kelchtermans, G. (2009). Who I am in how I teach is the message: self-understanding, vulnerability and reflection. *Teachers and Teaching*, 15, 257–272. doi:10.1080/13540600902875332

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton,

Kenny, D. A., Kashy, D., & Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. In D. Gilbert, S. Fiske, and G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed., pp. 233-265). New York: McGraw-Hill.

Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., Griskevicius, V., Becker, D. V., & Schaller, M. (2010). Goal-driven cognition and functional behavior: The fundamental motives approach. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 63-67.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.

Keyes, C. L. M. (2004). The nexus of cardiovascular disease and depression revisited: The complete mental health perspective and the moderating role of age and gender. *Aging and Mental Health*, 8, 266–274.

Keyes, C.L.M. (2005a). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539–548. doi:10.1037/0022-006x.73.3.539

Keyes, C.L.M. (2005b). The subjective well-being of America's youth: Toward a comprehensive assessment. *Adolescent & Family Health*, 4, 3–11.

- Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95–108. doi:10.1037/0003-066x.62.2.95
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, 4, 197-201. doi:10.1080/17439760902844228
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being. The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007 – 1022.
- Kickul, G. H. (2000). Antecedents of self-managed work team performance in a computerized business simulation: Personality and group interaction. *Dissertation Abstracts International*, 61, 6A, 2270.
- Kickul, J., & Neuman, G. (2000). Emergent leadership behaviors: The function of personality and cognitive ability in determining teamwork performance and KSAs. *Journal of Business and Psychology*, 15, 27-51.
- Kim E.S., Sun J.K., Park N., Kubzansky L.D., & Peterson C. (2013). Purpose in Life and Reduced Risk of Myocardial Infarction Among Older U.S. Adults With Coronary Heart Disease: A Two-Year Follow-Up. *Journal of Behavioral Medicine*, 36, 124-133. doi: 10.1037/e537902012-055
- Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N., & Peterson, C. (2013) Purpose in life and and reduced stroke in older adults: The Health and Retirement Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 74, 427-32. doi: 10.1016/j.jpsychores.2013.01.013
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. N., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261-300.
- King, L. A. (1995). Wishes, motives, goals, and personal memories: Relations of measures of human motivation. *Journal of Personality*, 63 (4), 985-1007.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179–196. doi:10.1037/0022-3514.90.1.179
- King, L. A., Richards, J. H., & Stemmerich, E. (1998). Daily goals, life goals, and worst fears: Means, ends, and subjective well-being. *Journal of Personality*, 66, 713–744.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: The Guilford Press.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: The Guilford Press.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1– 25.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Klinger, E., & Cox, W. M. (2011). Motivation and the goal theory of current concerns. In W. M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling: Goal-based approaches to assessment and intervention with addiction and other problems* (pp. 3 – 47). Chichester: Wiley-Backwell.
- Kluckhohn, C., & Murray, H. A. (1953). Personality formation: The determinants. In C. Kluckhohn, H. A. Murray, & D. M. Schneider (Eds.), *Personality in nature, society, and culture* (pp. 53-67). New York: Alfred A. Knopf.
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Lüdtke, O., & Baumert, J. (2008). Teachers' occupational well-being and quality of instruction: The important role of self-regulatory patterns. *Journal of Educational Psychology*, 100, 702 -715. doi: 10.1037/0022-0663.100.3.702
- Kok B.E., Coffey K.A., Cohn M.A., Catalino L.I., Vacharkulksemsuk .T, Algae S.B., Brantley M., & Fredrickson B.L. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24, 1123-1132. doi: 10.1177/0956797612470827.
- Kokko, K., Korkalainen, A., Lyyra, A.L., & Feldt, T. (2013). Structure and continuity of well-being in mid-adulthood: A longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 14, 99–114. doi:10.1007/s10902-011-9318-y
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47, 748-756. doi:10.1016/j.jrp.2013.07.002

- Kopperud, K. H., & Vittersø, J. (2008). Distinctions between Hedonic and Eudaimonic Well-Being: Results from a Day Reconstruction Study Among Norwegian Job Holders. *Journal of Positive Psychology, 3*, 174 – 181. doi:10.1080/17439760801999420
- Korthagen, F.A.J. (2004). In search of the essence of a good teacher: Towards a more holistic approach in teacher education. *Teaching and Teacher Education, 20*, 77-97.
- Kuhn, K. L. (2010). *Promoting and protecting mental health, supporting policy through integration of research, current approaches and practice: Publishable Final Activity Report*. Dortmund: Federal Institute for Occupational Safety and Health.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: directions for future research. *Educational Review, 53*, 27-35.

## L

- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., & Keyes, C. L. M. (2013). Mental health and illness in relation to physical health across the lifespan. In J. Sinnott (Ed.), *Positive Psychology: Optimizing Adulthood* (pp. 19-33). New York: Springer.
- Lane, R. D., Reiman, E. M., Ahern, G. L., Schwartz, G. E. (1997). Neuroanatomical correlates of pleasant and unpleasant emotion. *Neuropsychologia, 35*, 1437 – 1444.
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 684-696.
- Larsen, R. (2009). The contributions of positive and negative affect to emotional well-being. *Psychological Topics, 18*, 247-266
- Lavigne, K.M., Hofman, S., Ring, A.J., Ryder, A.G., & Woodward, T.S. (2013). The personality of meaning in life: Associations between dimensions of life meaning and the Big Five. *The Journal of Positive Psychology, 8*, 34-43. doi: 10.1080/17439760.2012.736527
- Lazarus, R. S. (2003). Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 14*, 93-109.
- Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality: A functional theory and methodology for personality evaluation*. New York: Ronald Press.
- LeDoux J.E. (2000). Emotion Circuits in the Brain. *Annual Review of Neuroscience, 23*, 155-184.
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2004). The HEXACO Personality Inventory: A new measure of the major dimensions of personality. *Multivariate Behavioral Research, 39*, 329-358.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 482 - 509.
- Lent, R. W., Nota, L., Soresi, S., Ginevra, M. C., Duffy, R. D., & Brown, S. D. (2011). Predicting the job and life satisfaction of Italian teachers: Test of a social cognitive model. *Journal of Vocational Behavior, 79*, 91-97. doi: 10.1016/j.jvb.2010.12.006
- Lewis, G.J., Kanai, R., Rees, G., & Bates, T.C. (2014). Neural correlates of the “good life”: Eudaimonic well-being is associated with insular cortex volume. *Social, Cognitive, and Affective Neuroscience, 9*, 615-618. doi: 10.1093/scan/nst032
- Librán, E. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *The Spanish Journal of Psychology, 9*, 38-44. doi: 10.1017/s1138741600005953
- Lima, L. (2002). O paradigma da educação contábil: Políticas educativas e perspectivas gerencialistas no ensino superior. In Licínio Lima & Almerindo Afonso (Orgs.), *Reformas da educação pública: Democratização, modernização, neoliberalismo* (pp. 91-127). Porto: Edições Afrontamento.
- Lima, M. P., & Simões, A. (2000). *NEO-PI-R Manual Profissional*. Lisboa: CEGOC.
- Lima, M. P. (1997). *NEO-PI-R: Contextos teóricos e psicométricos. “Ocean” ou “iceberg”*. Unpublished PhD's thesis, University of Coimbra, Coimbra.
- Lima, M. P. (2002a). Quando os nossos projectos são os projectos pessoais. *Revista Portuguesa de Pedagogia, 36*, 291-304.

- Lima, M. P. (2002b). *Personal Projects Analysis (Portuguese version for research)*. Coimbra: Unpublished manuscript, Faculty of Psychology and Education Sciences, University of Coimbra, Coimbra
- Lima, M. P. (2011). *Posso ser? Dinâmicas grupais em torno da personalidade e do envelhecimento*. Coimbra: Edições Minerva
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences, 40*, 1213-1222. doi:10.1016/j.paid.2005.10.016
- Lindley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences, 47*, 878-884. doi:10.1016/j.paid.2009.07.010
- Lindley, A. C., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology, 1*, 3-16. doi:10.1080/17439760500372796
- Lipka, R. P., & T. M. Brinthaup, (Eds.) (1999). *The Role of Self in Teacher Development*. Albany: University of New York Press.
- Little, B. R. (1972). Psychological man as scientist, humanists and specialist. *Journal of Experimental Research in Personality, 6*, 95-118.
- Little, B. (1976). Specialization and the varieties of environmental experience: Empirical studies within the personality paradigm. In S. Wapner, S. B. Cohen, & B. Kaplan (Eds.), *Experiencing the environment* (pp. 81 – 116). New York: Plenum.
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior, 15*, 173-309.
- Little, B. R. (1987). Personality and the environment. In D. Stokols, & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 205-244). New York: Wiley.
- Little, B. R. (1989). Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and search of coherence. In D. M. Buss, & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 15-31). New York: Springer-Verlag.
- Little, B. R. (1993). Personal projects and distributed self: Aspects of conative psychology. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self: The self in social perspective* (pp. 157-185). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Little, B. R. (1996). Free traits, personal projects and idio-tapes: Three tiers for personality psychology. *Psychological Inquiry, 7*, 340 – 344.
- Little, B. R. (1998). Personal project pursuit: Dimensions and dynamics of personal meaning. In P. T. P. Wong, & P. S. Fry (Eds.), *The human question for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 197-221). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Little, B. R. (1999a). Personal projects and social ecology. In J. Brandstadter, & R. Learner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the lifespan* (pp. 197-221). Thousand Oaks, CA: Sage
- Little, B. R. (1999b). Personality and motivation: Personal action and conative evolution. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.). *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 501- 524). New York: The Guilford Press.
- Little, B. R. (2000a). Persons, contexts, and personal projects: Assumptive themes of a methodological transactionalism. In S. Wapner, J. Demick, T. Yamamoto, & H. Minami (Eds.), *Theoretical perspectives environment-behavior research* (pp. 79 - 88). New York: Plenum.
- Little, B. R. (2000b). Free traits and personal contexts: Expanding a social ecological model of well-being. In W. B. Walsh, K. H. Craik, & R. Price (Eds.), *Person environment psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 87-116). New York: The Guilford Press.
- Little, B. R. (2004). *Personality psychology: Havings, doings and beings in context*. Retrieved from [http://www.brianrlittle.com/articles/havings\\_doings\\_beings.htm/](http://www.brianrlittle.com/articles/havings_doings_beings.htm/)
- Little, B. R. (2005). Personality science and personal projects: Six impossible things before breakfast. *Journal of Research in Personality, 39*, 4-21. doi:10.1016/j.jrp.2004.09.003
- Little, B. R. (2006). Personality science and self-regulation: Personal projects as integrative units. *Applied Psychology: An International Review, 55*, 419 – 427. doi:10.1111/j.1464-0597.2006.00262.x

- Little, B. R. (2007). Prompt and circumstance: Generative contexts of personal projects. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips, *Personal projects pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 3-51). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Little, B. R. (2008). Personal projects and free traits: Personality and motivation reconsidered. *Social and Personality Compass*, 2, 1235 – 1254. doi:10.1111/j.1751-9004.2008.00106.x
- Little, B. R. (2010). Opening Space for Project Pursuit: Affordance, Restoration and Chills. In C. Ward Thompson, P. A. Aspinall, & S. Bell (Eds.), *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health* (pp. 163-178). Abingdon, UK: Routledge.
- Little, B. R. (2011a). Personality science and northern tilt: As positive as possible under the circumstances. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 228-247). New York: Oxford University Press.
- Little, B. R. (2011b). Personal projects and motivational counseling: The quality of lives reconsidered. In W. M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of Motivational Counseling: Goal-Based Approaches to Assessment and Intervention with Addiction and Other Problems* (pp. 73-88). Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Little, B. (2014a). Personal Projects. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (Vol. 8, pp. 4748-4752). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Little, B. R. (2014). Well-doing: Personal projects and the quality of lives. *Theory and Research in Education*. doi:10.1177/1477878514545847
- Little, B. R., & Chambers, N. C. (2000). Personal Projects Analysis: An integrative framework for clinical and counselling psychology. *Revue Québécoise de Psychologie*, 21, 153-190.
- Little, B. R., & Chambers, N. C. (2004). Personal project pursuit: On human doings and well-beings. In W. Miles Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling* (pp. 65 - 82). New York: John Wiley & Sons.
- Little, B. R., & Gee, T. L. (2007a). The methodology of personal projects analysis: Four modules and a funnel. In B. R. Little, K. Salmela-Aro & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action and human flourishing* (pp. 51-93). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Little, B. R., & Gee, T. L. (2007b). Personal projects analysis. In N. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of Measurement and Statistics*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Little, B. R., & Grant, A. (2007). The sustainable pursuit of core projects: Retrospect and prospects. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action and human flourishing* (pp. 403-444). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Little, B. R., & Frost, D. (2013). Aspects of love: Connecting, romancing and caring (pp.162-176). In M. Hojjat, & D. Cramer (Eds.), *Positive Psychology of Love*. New York: Oxford University Press
- Little, B. R., & Joseph, M. (2007). Personal projects and free traits: Mutable selves and well-beings. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips, *Personal projects pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 375-402). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Little, B. R., Lecci, L. & Watkinson, B. (1992). Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60, 501 – 525.
- Little, B. R., Pedroso de Lima, M., & Whelan, D. C. (2006, January). *Positive and Negative Affect in Personal Projects: Exploring Hot Pursuits in Portugal and Canada*. Palm Springs, CA: Presented at Association for Research in Personality.
- Lodi-Smith, J., & Roberts, B. W. (2007). Social investment and personality: A meta-analysis of the relationship of personality traits to investment in work, family, religion, and volunteerism. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 68-86. doi:10.1177/1088868306294590
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79. doi: 10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x

- Lucas, R. E. (2008). Personality and subjective well-being. In M. Eid, & R. J. Larsen, *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 171 – 194). New York: The Guilford Press.
- Lucas, R. E., & Baird, B. M. (2004). Extraversion and emotional reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*, 473-485.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003) Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to change in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 527-39.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Personality and subjective well-being. In O. P. John, R. Robins, & L. A. Pervin (Eds.). *Handbook of personality: Theory and research* (3<sup>rd</sup> ed., 795-814). New York: The Guilford Press.
- Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 616 – 628.
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2007). How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. *Journal of Research in Personality*, *41*(5), 1091–1098.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*, 1039 – 1056.
- Lüdtke, O., Trautwein, U., & Husemann, N. (2009). Goal and personality trait development in a transitional period: Testing principles of personality development. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*(4), 428-441. doi:10.1177/0146167208329215
- Luhmann, M., Hawkey, L. C., Eid, M., & Cacioppo, J. T. (2012). Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality*, *46*, 431-441. doi: 10.1016/j.jrp.2012.04.004
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*, 592–615. doi: 10.1037/a0025948
- Luhmann, M., Orth, U., Spetch, J., Kandler, C. & Lucas, R. E. (2014). Studying Changes in Life Circumstances and Personality: It's About Time. *European Journal of Personality* (Special Issue), *28*, 256–266. doi: 10.1002/per.1951
- Lun, V. M. C., & Bond, M. H. (2006). Achieving relationship harmony in groups and its consequence for group performance. *Asian Journal of Social Psychology*, *9*, 195-202. doi:10.1111/j.1467-839x.2006.00197.x
- Lykken, D. (1999). *Happiness: What studies of twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point*. New York: Golden Books.
- Lykken, D. T., & Tellegen, A. (1996). Happiness is stochastic phenomenon. *Psychological Science*, *7*, 186 -189.
- Lynn, M., & Steel, P. (2006). National differences in subjective well-being: The interactive effects of extraversion and neuroticism. *Journal of Happiness Studies*, *7*, 155 – 165. doi:10.1007/s10902-005-1917-z
- Lyubomirsky, S. King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*, 803 – 855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*, 111 – 131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111

## M

- MacCallum, R.C., Browne, M.W., & Sugawara, H., M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, *1*, 130-49.
- MacDiarmid (1990). *Level of molarity, project cross impact, and resistance to change in personal projects systems*. Unpublished master's thesis, Carleton University, Ottawa, Canada.
- MacDonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, measurement and relation to the Five Factor Model of personality. *Journal of Personality*, *68*, 153-197.

- Machado, W. L., Pawlowski, J., & Bandeira, D. R. (2013). Validação da Psychological Well-Being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12, 263-272.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, 7, 83-104.
- Maddi, S. R. (2007). Personality theories facilitate integrating the five principles and deducing hypotheses for testing. *American Psychologist*, 62, 58-59. doi:10.1037/003-066x62.1.58
- Magalhães, E., Salgueira, A. P., Gonzalez, A-J; Costa, J. J., Costa, M. J., Costa, P., & Pedroso-Lima, M. (2012). *NEO-FFI: Psychometric properties of a short personality inventory. A Portuguese adaptation of the 60 item instrument*. Manuscript submitted for publication.
- Makinen, J. A., & Pychyl (2001). The differential effects of projects stress on life satisfaction. *Social Indicators Research*, 53, 1 – 16.
- Malm, B. (2009). Towards a new professionalism: enhancing personal and professional development in teacher education. *Journal of Education for Teaching*, 35(1), 77-91. doi:10.1080/02607470802587160
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., & Schutte, N. S. (2006). The Five-Factor Model of personality and smoking: A meta-analysis. *Journal of Drug Education*, 36, 47-58.
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Rooke, S. E., & Schutte, N. S. (2007). Alcohol Involvement and the Five-Factor Model of Personality: A Meta-Analysis. *Journal of Drug Education*, 37, 277-294. doi: 10.2190/de.37.3.d
- Maltby, J., Day, L., & Barbur, L. (2005). Forgiveness and happiness: The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *The Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13.
- Marcia, J. E. (1976). Identity six years after: A follow up study. *Journal of Youth and Adolescence*, 5, 145-160.
- Marcus, B., Machilek, F., & Schütz, A. (2006). Personality in cyberspace: Personal Web sites as media for personality expressions and impressions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 1014-1031. doi: 10.1037/0022-3514.90.6.1014
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Marôco, J. (2010). *Análise de equações estruturais. Fundamentos teóricos, Software e aplicações*. Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Marsh, H. W., Lüdtke, O., Muthén, B., Asparouhov, T., Morin, A. J. S., Trautwein, U., & Nagengast, B. (2010). A new look at the big five factor structure through exploratory structural equation modelling. *Psychological Assessment*, 22, 471-491. doi:10.1037/a0019227
- Marsh, H. W., Muthén, B., Asparouhov, T., Lüdtke, O., Robitzsch, A., Morin, A. J. S., & Trautwein, U. (2009). Exploratory structural equation modeling, integrating CFA and EFA: Application to students' evaluations of university teaching. *Structural Equation Modeling*, 16, 439-476. doi: 10.1080/10705510903008220
- Martins, A. M. (1994). A doutrina da eudaimónia em Aristóteles. *HVMANITAS*, XLVI, 177-197.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.
- Matthews, G. (1992). Extraversion. In A. P. Smith, & D. M. Jones (Eds.), *Handbook of human performance* (Vol. 3: State and trait, pp. 95-126). San Diego, CA: Academic Press.
- McAdams, D. P. (1985). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. Homewood, IL: Dorsey Press.
- McAdams, D. P. (1992). The five-factor model in personality: A critical approach, Special issue, "The five factor model: Issues and applications". *Journal of Personality*, 60, 329-357.
- McAdams, D. P. (1994). A psychology of the stranger. *Psychological Inquiry*, 5, 145-148.
- McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63, 365 - 393.

- McAdams, D. P. (1996). Personality, modernity, and storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7, 295 - 321.
- McAdams, D. P. (1997). A conceptual history of personality psychology. in R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology*, (pp. 3-39). San Diego, CA: Academic Press.
- McAdams, D. P. (1998). Ego, traits, identity. In P. M. Westenberg & A. Blasi (Eds.), *Personality development: Theoretical, empirical, and clinical investigations of Loevinger's conception of ego development* (pp. 27-38). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- McAdams, D. P. (2007). On grandiosity in personality psychology. *American Psychologist*, 62, 60-61. Doi: 10.1037/003-066x62.1.60
- McAdams, D. P. (2008). Generativity, the redemptive self, and the problem of a “noisy” ego in American life. In H. Wayment, & J. J. Bauer, (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 235-241). American Psychological Association Press.
- McAdams, D. P. (2009). *The person: An introduction to the science of personality psychology* (5<sup>th</sup> ed.). New York: Wiley.
- McAdams, D. P. (2013). The psychological self as actor, agent, and author. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 272-295. doi: 10.1177/1745691612464657
- McAdams, D. P., & Adler, J. (2006). How does personality develop? In D. Mroczek, & T. Little (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 469-493). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- McAdams, D. P., Anyidoho, N. A., Brown, C., Huang, Y. T., Kaplan, B., & Machado, M. A. (2004). Traits and stories: Links between dispositional and narrative features of personality. *Journal of Personality*, 72, 761-784.
- McAdams, D. P., & Manczak, E. (2011). What is a “level” of personality?. *Psychological Inquiry*, 22, 40-44.
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology*, 61, 517-542. Doi: 10.4135/9781452243511.n9
- McAdams, D. P., & Pals, J. L (2006). A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61, 204-217.
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8, 221-230.
- McAdams, D. P., & Walden, K. (2010). Jack Block, the big five, and personality from standpoints of actor, agent and author. *Psychological Inquiry*, 21, 50-56. Doi: 10.1080/10478401003648740
- McClelland, D.C. (1951). *Personality*. NY: William Sloane Associates.
- McCrae, R. R. (1996). Social consequences of experiential openness. *Psychological Bulletin*, 120, 323-337.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T.. Jr. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford.
- McCrae, R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the Five-Factor Model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 51 - 87). New York: Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as human universal. *American Psychologist*, 52, 509 - 516.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2004) A contemplated revision of the NEO five-factor inventory. *Personality and Individual Differences*, 36, 587-596.

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008a). Empirical and theoretical status of the Five-Factor Model of personality traits. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske, *The Sage book of personality theory and assessment*, (Vol. 1, pp. 272 - 293). London: Sage Publications.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008b). The five factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 159-181). New York: Guilford Press
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr., Lima, M. P., Simões, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., Marusic, I., Bratko, D., Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Chae, J.H., & Piedmont, R.L. (1999). Age differences in personality across the adult lifespan: Parallels in five cultures. *Developmental Psychology*, 35, 466 - 477.
- McCrae, R. R., & John, O. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 174-214
- McCrae, R. R., & Sutin, A. R. (2009). Openness to experience. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 257-273). New York: Guilford.
- McCrae, R. R., Terracciano, A., & 79 Members of the Personality Profiles of Cultures Project. (2005). Personality profiles of cultures: Aggregate personality traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 407-425.
- McCrae, R. R., Zonderman, A. B., Costa, P. T., Jr., Bond, M. H., & Paunonen, S. V. (1996). Evaluating replicability of factors in the Revised NEO Personality Inventory: Confirmator factor analysis versus Procrustes rotation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 552-566.
- McCullough, G., Huebner, E.S., & Laughlin, J.E. (2000). Life events, self-concept and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in Schools*, 37, 281-290.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McDonald, R. P. & Ho, M. R. (2002). Principles and practice in reporting structural equation analyses. *Psychological Methods*, 7, 64-82.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494 - 512.
- McGregor, I., McAdams, D. P., & Little, B. R. (2006). Personal projects, life stories, and happiness: On being true to traits. *Journal of Research in Personality*, 40, 551-572. doi: 10.1016/j.jrp.2005.05.002
- McMahon, D. M. (2008). The pursuit of happiness in history. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 80-93). New York: Guilford Press.
- McNeely, D. A. (2010). *Becoming: An Introduction to Jung's Concept of Individuation*. Carmel: Fisher King Publishing,
- Mehl, M. R., Gosling, S. D., & Pennebaker, J. W. (2006). Personality in its natural habitat: Manifestations and implicit folk theories of personality in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 862-877. doi: 10.1037/0022-3514.90.5.862
- Mendoza-Denton, R., & Ayduk, O. (2012). Personality and social interaction: Interpenetrating processes. In K. Deaux & M. Snyder (Eds.). *Oxford Handbook of Personality and Social Psychology* (pp. 446-466). New York: Oxford University Press.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Miles, J., & Shevlin, M. (1998). Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*, 25, 85-90.
- Millier, P., Lioussis, P., Shochet, I., Biggs, H., & Donald, M. (2008). Being on PAR: Outcomes of a pilot trial to improve mental health and wellbeing in the workplace with Promoting Adult Resilience (PAR) Program. *Behaviour Change*, 25, 215-228. doi: 10.1375/behc.25.4.215
- Miner, A. G., & Glomb, T. M. (2010). State mood, task performance, and behavior at work: A within-persons approach. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 112, 43-57. Doi: 10.1016/j.obhdp.2009.11.009
- Mischel, W. (1968). *Personality and assessment*. New York: Wiley.

- Mischel, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80, 252-283.
- Mischel, W. (2004). Toward an integrative science of the person (Prefatory Chapter). *Annual Review of Psychology*, 55, 1-22.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995) A cognitive affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102, 246-268.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1998). Reconciling processing dynamics and personality dispositions. *Annual Review of Psychology*, 49, 229-258.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (2008). Toward a unified theory of personality: Integrating dispositions and processing dynamics within the Cognitive-Affective Processing System (CAPS). In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 208-241). New York: Guilford.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Ayduk, O. (2008). *Introduction to personality: Toward an integrative science of the person* (8<sup>th</sup> ed.). New York: Wiley.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Smith, R.E. (2003). *Introduction to personality: Toward an integration* (7<sup>th</sup> ed). Washington: Wiley & Sons.
- Morales, J. F., & Sánchez-López, M. P. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales de Psicología*, 17, 151 – 158.
- Morizot, J., Ainsworth, A. T., & Reise, S. P. (2007). Toward Modern Psychometrics: Application of Item Response Theory Models in Personality Research. In R. W. Robins (Ed.), *Handbook of Research Methods in Personality Psychology*, (pp. 407-423). New York: Guilford Press.
- Morozink, J. A., Friedman, E. M., Coe, C. L., & Ryff, C. D. (2010). Socioeconomic and psychosocial predictors of interleukin-6 in the MIDUS national sample. *Health Psychology*, 29, 626-635. doi:10.1037/a0021360
- Moskowitz, G.B., & Grant, H. (Eds., 2009). *The Psychology of Goals*. New York, NY: Guilford Press.
- Moss, S. A., McFarland, J., Ngu, S., & Kijowska, A. (2006). Maintaining an open mind to closed individuals: The effect of resource availability and leadership style on the association between Openness to Experience and organizational commitment. *Journal of Research in Personality*, 41, 259-275. Doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.009
- Mulaik, S. A., James, L. R., Van Alstine, J., Bennet, N., Lind, S., & Stilwell, C. D. (1989). Evaluation of goodness-of-fit indices for structural equation models. *Psychological Bulletin*, 105, 430-445.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age*. New York: Oxford University Press.
- Musek, J. (2007). A general factor of personality: Evidence for the Big One in the five-factor model. *Journal of Research in Personality*, 41, 1213-1233.
- Muthén, L., & Muthén, B. (2001). *Mplus user's guide: Statistical analysis with latent variables*. Los Angeles: Muthén & Muthén.
- Myers, I. B., & McCaulley, M. H. (1985). *Manual: A guide to the development and use of the Myers-Briggs Type Indicator*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

## N

- Nes, R., Czajkowski, N., & Tambs, K. (2010) Family matters: Happiness in nuclear families and twins. *Behavioral Genetics*, 40, 577-590. doi: 10.1007/s10519-010-9365-x
- Nettle, D. (2005). An evolutionary approach to the extraversion continuum. *Evolution and Human Behavior*, 26, 363-373. Doi: 10.1016/j.evolhumbehav.2004.12.004
- Nettle, D. (2006). The evolution of personality variation in humans and other animals. *American Psychologist*, 61, 622-631. Doi: 10.1037/0003-066x.61.6.622
- Neugarten, D. (Ed., 1996). *The meanings of age: Selected papers of Bernice L. Neugarten*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. In C. Eisendorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 311-335). Washington DC: American Psychological Association.
- Ng, W. (2009). Clarifying the relation between neuroticism and positive emotions. *Personality and Individual Differences*, 47, 69–72. Doi: 10.1016/j.paid.2009.01.049
- Nias, J (1989). Teaching and the self. In Holly, M.L & McLaughlin, C. (Eds.), *Perspectives on Teachers' Professional Development* (pp. 151-171). Lewes: Falmer Press.
- Nias, J. (1993). Changing times, changing identities: grieving for a lost self. In R. G Burgess (Ed.), *Educational research and evaluation: for policy and practice* (pp. 139- 156). London: Falmer Press.
- Noftle, E., & Robins, R. (2007). Personality predictors of academic outcomes: Big Five correlates of GPA and SAT scores. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 116–130. doi: 10.1037/e514412014-495
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 574-583.
- Norman, W. T. (1967). *2,800 personality trait descriptors: Normative operating characteristics for a university population*. Department of Psychology, University of Michigan.
- Norrish, J. M., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Is the study of happiness a worthy scientific pursuit? *Social Indicators Research*, 87(3), 393-407. doi: 10. 1007/ si 1 205-007-9 147-x
- Novo, R. F., Duarte-Silva, E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. S. Almeida, & M. Simões (Eds.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos*, ( Vol. 5, pp. 313-324). Braga: APPORT/SHO.
- Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente. In A. Nóvoa (Ed.), *Os Professores e a sua Formação* (pp. 13-33). Lisboa: Publicações D. Quixote
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- ## O
- O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem-emotion, and relationship-focused coping: The role of the Big Five personality factors. *Journal of Personality*, [Special Issue: Personality and Coping], 64, 775–813.
- OECD (2013), *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, OECD Publishing.
- Olson, K. R., & Weber, D. A. (2004). Relations between big five traits and fundamental motives. *Psychological Reports*, 95, 795-802.
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction, and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 762 – 769
- Omura, K., Constable, R. T., & Canli, T. (2005). Amygdala gray matter concentration is associated with extraversion and neuroticism. *NeuroReport*, 16, 1905–1908.
- Ones, D.S., Viswesvaran, C., & Schmidt, F.L. (2003). Personality and absenteeism: A meta-analysis of integrity tests. *European Journal of Personality*, 17, S19–S38. Doi: 10.1002/per.487
- Organ, D. W. (1997). Organizational citizenship behaviour: It's construct clean-up time. *Human Performance*, 10, 85 – 97.
- Organizacion International du Travail (OIT) (1981). *Emploi et Conditions de Travail des Enseignants*. Genebra: Bureau International du Travail.
- Ostroff, C. (1992). The relationship between satisfaction, attitudes, and performance: An organizational level analysis. *Journal of Applied Psychology*, 77, 963-974.
- Ozer, D. J., & Benet-Martinez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401-421. Doi: 10.1146/annurev.psych.57.102904.190127

## P

- Page, K.M., & Vella-Brodick (2009). The “what”, “why” and “how” of employee well-being: a new model. *Social Indicators Research*, 90, 441 – 458. Doi: 10.1007/s11205-008-9270-3
- Patrick, C. J., Hicks, B. M., Krueger, R. F., & Lang, A. R. (2005). Relations between psychopathy facets and externalizing in a criminal offender sample. *Journal of Personality Disorders*, 19, 339-356.
- Paunonen, S. V. (2003). Big five factors of personality and replicated predictions of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 411-422.
- Paunonen, S., & Ashton, M. C. (2001). Big five factors and facets and the prediction of behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 524 – 539.
- Paunonen, S. V., Haddock, G., Forsterling, F., & Keinonen, M. (2003). Broad versus narrow personality measures and prediction of behaviour across cultures. *European Journal of Personality*, 17, 413 – 433.
- Paunonen, S. V., & Jackson, D. N. (1996). The Jackson Personality Inventory and the five-factor model of personality. *Journal of Research in Personality*, 30, 42–59.
- Pavot, W. (2008). The assessments of subjective well-being. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 124–140). New York: The Guilford Press.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164 – 172.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137 – 152. Doi: 10.1080/17439760701756946
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299 – 1306.
- Pavot, W., Fujita, F., & Diener, E. (1995). The relation between self-aspect congruence, personality and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 22, 183–191.
- Perrig-Chiello, P., Jaeggi, S.M., Buschkuehl, M., Stäbelin, H.B., & Perrig, W.J. (2009). Personality and health in middle age as predictors for well-being and health in old age. *European Journal of Aging*, 6, 27-37
- Pervin, L. A. (1994). A critical analysis of current trait theory. *Psychological Inquiry*, 5, 103-113.
- Pervin, L. A. (1996). *The science of personality*. New York: John Wiley & Sons.
- Pervin, L.A., Cervone, D., & John, O.P. (2005). *Personality: Theory and research*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25 – 41. Doi: 10.1007/s10902-004-1278-z
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Phelan, C.H., Love, G.D., Ryff, C.D., Brown, R.L., & Heidrich, S.M. (2010). Psychosocial predictors of changing sleep patterns in aging women: A multiple pathway approach. *Psychology and Aging*, 25, 858-866. doi: 10.1037/a0019622
- Plomin, R. & Caspi, A. (1999). Behavioral genetics and personality. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of Personality. Theory and Research* (pp. 251-276). New York: The Guilford Press.
- Plomin, R., DeFries, J. C., McClearn, G. E., & McGuffin, P. (2008). *Behavioral genetics* (5th ed). New York: W. H. Freeman.
- Pollard, E., & Lee, P. (2003). Child well-being: a systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 61, 9–78.
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135, 322–338. Doi: 10.1037/a0014996

- Potter, P., Zautra, A., & Reich, J. (2000). Stressful events and information processing dispositions moderate the relationship between positive and negative affect: Implications for pain patients. *Annals of Behavioral Medicine*, 22, 191-198.
- Probst, J. A., Baxley, E. G., Schell, B. A., Cleghorn, G. D., & Bogdewic, S. P. (1998). Organizational environment and teaching quality in family medicine residency programs. *Academic Medicine*, 73, 51-57.
- Procacci, E. N. (2008). *An Exploration of the Relationships Among Individual and Interpersonal Goal Pursuit and Hedonic and Eudaimonic Well-being*. Unpublished doctoral thesis University Miami, Miami.
- Pudrovskaya, T. (2010). What makes you stronger: Age and cohort differences in personal growth after cancer. *Journal Health Social Behavior*, 51, 260-273. doi: 10.1177/0022146510378239
- Pychyl, T. A., & Little, B. R. (1998). Dimensional specificity in the prediction of subjective well-being : Personal projects in pursuit of the PHD. *Social Indicators Research*, 45, 423 -473.

## Q

- Quevedo, R. J. M., & Abella, M. C. (2011). Well-being and personality: Facet-level analyses. *Personality and Individual Differences*, 50, 206-211. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.030

## R

- Reeves, R. (2009). Introduction: The new utilitarianism. In S. Griffiths, & R. Reeves (Ed.), *Well-being - how to lead the good life and what government should do to help* (pp. 10 - 25). London: The Social Market Foundation.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Davis, M. (2003). Dimensions of affect relationship: Models and their implications. *Review of General Psychology*, 7, 66 – 83.
- Renner, K.-H. (2010). The "New Big Five" from a personalistic point of view. *New Ideas in Psychology*, 28, 175-182. doi: 10.1016/j.newideapsych.2009.02.007
- Reynolds, S. K., & Clark, L. A. (2001). Predicting dimensions of personality disorder from domains and facets of five factor model. *Journal of Personality*, 69, 199 - 222.
- Rich, G. J. (2001). Positive psychology: An introduction. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 8 – 12.
- Rickard, N.S., & Vella-Brodrick, D.A. (2014). *Changes in well-being: complementing a psychosocial approach with neurobiological insights*, *Social Indicators Research*, 117, 437-457. doi: 10.1007/s11205-013-0353-4
- Riediger, M., & Freund, A. M. (2004). Interference and facilitation among personal goals: Differential associations with subjective well-being and persistent goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1511-1523.
- Riemann, R., Angleitner, A., Borkenau, P., & Eid, M. (1998). Genetic and environmental sources of consistency and variability in positive and negative mood. *European Journal of Personality*, 12, 345-364.
- Rietveld, C.A., Cesarini, D.J., Benjamin, P.D., Koellinger, J.E., De Neve, H., Tiemeier, M., Johannesson, P.K.E., Magnusson, N.L., Pedersen, R.F., Krueger, & Bartels, M. (2013). Molecular Genetics and Subjective Well-Being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110, 13684-13689
- Ring, L., Höfer, S., McGee, H., Hickey, A., & O'Boyle C. (2005). Individualised quality of life: can it be accounted for by psychological or subjective well-being? *Social Indicators Research*, 82, 443-461. doi: 10.1007/s11205-006-9041-y
- Roberts, B. W. (2009). Back to the future: Personality and Assessment and personality development. *Journal of Research in Personality*, 43, 137 – 145. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12.015
- Roberts, B.W., & Del Vecchio, W.F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126, 3-25.
- Roberts, B.W., Harms, P.D., Caspi, A., & Moffitt, T.E. (2007). Can we predict the counterproductive employee? Evidence from a child-to-adult prospective study. Evidence from a 23-year longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 92, 1427-1436. doi: 10.1037/e552692012-029

- Roberts, B., Jackson, J., Duckworth, A. L., Von Culin, K. (2011). Personality measurement and assessment in large panel surveys. *Forum for Health Economics & Policy*, 14. Retrieved from <https://upenn.app.box.com/RobertsJackson>
- Roberts, B.W., Jackson, J.J., Fayard, J.V., Edmonds, G., & Meints, J. (2009). Conscientiousness. In M.R. Leary, & R.H. Hoyle (Eds.) *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 369-381). New York: Guilford.
- Roberts, B. W., Kuncel, N., Shiner, R., N., Caspi, A., & Goldberg, L. R. (2007). The power of personality: The comparative validity of personality traits, socio-economic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives in Psychological Science*, 2, 313-345. doi: 10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x
- Roberts, B. W., O'Donnell, M., & Robins, R. W. (2004). Goal and Personality Development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 541-550.
- Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2000). Broad dispositions, broad aspirations: The intersection of personality traits and major life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1284-1296.
- Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2004). Person-environment and its implications for personality development: A longitudinal study. *Journal of Personality*, 72, 89-110.
- Roberts, B. W., & Wood, D. (2006). Personality development in the context of the Neo-Socioanalytic Model of personality. In D. Mroczek, & T. Little (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 11-39). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Roberts, B. W., Wood, D., & Caspi, A. (2008). The development of personality traits in adulthood. In O. P. John, R. W., Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 375-398). New York: The Guilford Press.
- Robertson, I., & Cooper, C. (2011). *Well-being: Productivity and happiness at work*. New York: Palgrave MacMillan.
- Robins, R.W., Caspi, A., & Moffitt, T.E. (2002). It's not just who you're with, it's who you are: Personality and relationship experiences across multiple relationships. *Journal of Personality*, 70, 925-964.
- Robins, R. W., Fraley, R. C., Roberts, B. W., & Trzesniweski, K. (2001) A longitudinal study of personality in young adulthood. *Journal of Personality*, 69, 617-640.
- Rogers, C. R. (1961). *Becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rojas, M. (2005). A conceptual-referent theory of happiness: Heterogeneity and its consequences. *Social Indicators Research*, 74, 261 – 294.
- Rolland, J. P., & De Fruyt, F. (2003). The validity of FFM personality dimensions and maladaptive traits to predict negative affects at work: A six-month prospective study in a military sample. *European Journal of Personality*, 17, 101-121.
- Romero, E., Gomez-Fraguela, J. A., & Villar, P. (2012). Life aspirations, personality traits and subjective well-being in a Spanish sample. *European Journal of Personality*, 26, 45-55. doi: 10.1002/per.815
- Romero, E., Villar, P., Luengo, M. A., & Gómez-Fraguela, J. A. (2009). Traits, personal strivings and well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 535-546. doi: 10.1016/j.jrp.2009.03.006
- Roorda, D. L., Koomen, H. M. Y., Spilt, J. L., & Oort, F. J. (2011). The Influence of Affective Teacher-Student Relationships on Students' School Engagement and Achievement: A Meta-Analytic Approach. *Review of Educational Research*, 81, 493-529. doi: 10.3102/0034654311421793
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 122-135.
- Rowe, G., Hirsh, J. B., & Anderson, A. J. (2007). Positive affect increases the breadth of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104, 383-388. doi: 10.1073/pnas.0605198104.
- Roysamb, E., Harris, J. R., Magnus, P., Vitterso, J., & Tambs, K. (2002). Subjective well-being: Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 211-223.
- Ruini, C. (2014). The use of well-being therapy in clinical settings. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2, 75-84. doi: 10.1007/978-94-017-8669-0\_2

- Ruini, C., Belaise, C., Brombin, C., Caffo, E., & Fava, G. A. (2006). Well-being therapy in school settings: A pilot study. *Psychotherapy Psychosomatics*, 75, 331-336.
- Ruini, C., & Fava, G. A. (2009). Well-being therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 510-519. doi: 10.1007/978-94-017-8669-0\_2
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C.D., & Fava G.A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72, 268-275.
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., & Visani, D. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 40, 522 - 532. doi: 10.1007/978-94-007-1375-8\_20
- Rushton, J. P., & Irwing, P. (2011). The general factor of personality: Normal and abnormal. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences*. London: Blackwell.
- Russel, J. A. & Carroll, J. M. (1999). On bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125, 3-30.
- Russell, B. (1930). *The Conquest of Happiness*. New York: Liveright Publishing Corporation.
- Rusting C. L., & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22, 607-612.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and on human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141 – 166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester.
- Ryan, R. M., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking. *Journal of Positive Psychology*, 4, 202 – 204. doi: 10.1080/17439760902844285
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99 – 104.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. doi:10.1159/000353263
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being. The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507 – 517.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D., Love, G.D., Muller, D., Urry, H., Friedman, E.M., Davidson, R., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy & Psychosomatics*, 75, 85-95. doi:10.1159/000090892
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, C. K., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In C. D. Ryff, & V. W. Marshall (Eds.), *The self and society in aging processes* (pp. 247 - 278). New York: Springer Publishing Company.
- Ryff, C.D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14 - 23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H (2005). From structure to biology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 541-555). New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103 -1119. doi: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C.D., Singer, B., & Love, G.D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions Royal Society London*, 359, 1383-1394. doi:10.1098/rstb.2004.1521

## S

- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., & Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for the links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42, 491-502. doi: 10.1016/j.paid.2006.08.006
- Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with self: The personal projects of students seeking psychological counselling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, 330 – 338.
- Salmela-Aro, K., Aunols, K., & Nurmi, J.E. (2007). Personal goals during emerging adulthood - A 10-year follow-up. *Journal of Adolescent Research*, 22, 6, 690–715. doi: 10.1177/0743558407303978
- Salmela-Aro, K., Näätänen, P., & Nurmi, J.-E. (2004). The role of work-related personal projects during two burnout interventions: A longitudinal study. *Work & Stress*, 18, 208–230.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J. (1996). Uncertainty and confidence in interpersonal projects: Consequences for social relationships and well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 109–122.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J. E. (1997). Goal contents, well-being and life context during the transition to university: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 20, 471-491.
- Saroglou, V. (2002). Religion and the Five Factors of Personality: A Meta-Analytic Review. *Personality and Individual Differences*, 32, 15–35.
- Sartre, J.P. (1966). *Being and Nothingness*. New York: Washington Square Press.
- Saucier, G. (1994). Mini-Markers: A brief version of Goldberg's unipolar Big-Five markers. *Journal of Personality Assessment*, 63, 506-516.
- Saucier, G. (1997). Effects of variable selection on the factor structure of person descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1296-1312
- Saucier, G., & Goldberg, L. R. (1996). The language of personality: Lexical perspectives on the five factor model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 21-50). New York, US: Guilford Press.
- Saucier, G., & Goldberg, L. R. (2001). Lexical studies of indigenous personality factors: premises, products and prospects. *Journal of Personality*, 69, 847-879.
- Saucier, G., & Goldberg, L. R. (2002). Assessing the big five: Applications of 10 psychometric criteria to the development of marker scales. In B. de Raad & M. Perugini (Eds.), *Big five assessment* (pp. 30-54). Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers.
- Saucier, G., & Simonds, J. (2006). The structure of personality and temperament. In D. K. Mroczek, & T. D. Little (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 109-128). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Schimmack, U. (2006). *The structure of subjective well-being: Personality, affect, life satisfaction, and domain satisfaction*. Unpublished manuscript.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective of subjective well-being* (pp. 97–123). New York: Guildford press.

- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70, 345–384.
- Schimmack, U., & Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 395 – 406.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 30, 1062 – 1075.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1313-1329.
- Schimmack, U., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 89, 41–60. doi:10.1007/s11205-007-9230-3
- Schmitz, T.W., De Rosa, E., & Anderson, A.K. (2009). Opposing influences of affective state valence on visual cortical encoding. *Journal of Neuroscience*, 29, 7199-7207. doi: 10.1523/jneurosci.5387-08.2009
- Schmute, P. S. & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549 – 559.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 5, 253-263. doi: 10.1080/17439761003794130
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental process and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61 – 84). New York: Russel Sage Foundation.
- Scollon, C.N.E., & Diener, E. (2006). Love, work and changes in extraversion and neuroticism over time, *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 1152-1165. doi: 10.1037/0022-3514.91.6.1152
- Seco, G. (2000). A satisfação na actividade docente. Unpublished doctoral' s thesis, University of Coimbra, Coimbra.
- Seligman, M. E. P. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29, 1.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. New York: Free Press
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Parks, A., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *The Royal Society, Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 359, 1379-1381.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421. doi: 10.1037/0003-066x.60.5.410
- Semin, G. R., & Krahe, B. (1987). Lay Conceptions of Personality: Eliciting Tiers of a Scientific Conception of Personality. *European Journal of Social Psychology*, 17, 199-209
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal-striving: When personal goals correctly represent the person. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination theory* (pp. 65-86). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal human being: An integrated multi-level perspective*. New Jersey: Erlbaum
- Sheldon, K. M. (2007). Considering the optimality of personality: Goals, self-concordance, and multi-level personality integration. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D Phillips (Eds.), *Personal projects pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 355-374). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Sheldon, K. M. (2009). Providing the scientific backbone for positive psychology: A multi-level conception of human thriving. *Psychological Topics*, 18, 267-284.

- Sheldon, K. M., Cheng, C., & Hilpert, J. (2011). Understanding well-being and optimal functioning: Applying the Multilevel Personality in Context (MPIC) model. *Psychological Inquiry*, 22, 1-16. doi: 10.1080/1047840x.2011.532477
- Sheldon, K., & Hoon, T. (2007). The multiple determination of well-being: Independent effects of positive traits, needs, goals, selves, social supports, and cultural contexts. *Journal of Happiness Studies*, 8, 565-592. doi: 10.1007/s10902-006-9031-4
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing progress: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 68, 1319-1331.
- Sheldon, M. K., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary? *American Psychologist*, 56, 216 – 217.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In P. A. Linley, & Stephen Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp.127-145). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 331-341. doi: 10.1037/0022-3514.91.2.331
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 474-486.
- Shiner R, L., Masten A. S., & Tellegen A. (2002). A developmental perspective on personality in emerging adulthood: childhood antecedent and concurrent adaptation. *Journal of Personal and Social Psychology*, 83, 1165-1177.
- Shiner, R. L., & DeYoung, C. G. (2011). The structure of temperament and personality traits: A developmental perspective. In P. D. Zelazo (Ed.) *The Oxford handbook of developmental psychology* (Vol. 2, pp. 113-141). New York, NY: Oxford.
- Shrira, A., Palgi, Y., Ben-Ezra, M., & Shmotkin, D. (2011). How subjective well-being and meaning in life interact in the hostile world? *Journal of Positive Psychology*, 6, 273-285. doi: 10.1080/17439760.2011.577090
- Shrout, P. E. & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and no experimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7, 422-445.
- Shweder, R. A. (1975). How relevant is an individual difference theory of personality? *Journal of Personality*, 43, 455-484.
- Siegler, I. C. & Brummett, B. H. (2000). Associations among NEO personality assessment and well-being at midlife: Facet-level analyses. *Psychology and Aging*, 15, 710-714.
- Simões, A. (1993). São os homens mais agressivos que as mulheres? *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVII, 387-404.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI(3), 503-515.
- Singer, J. A. (2005). *Personality and psychotherapy: Treating the whole person*. New York: The Guilford Press.
- Singer, J. A., & Salovey, P. (1993). *The remembered self: Emotion and memory in personality*. New York: Free Press.
- Sirigatti, S., Penzo, I., Iani, L., Mazzeschi, A., Hatalajaja, H., Giannetti, E., & Stefanile, C. (2013). Measurement invariance of Ryff's psychological well-being scales across Italian and Belarusian students. *Social Indicators Research*, 113(1), 67-80. doi: 10.1007/s11205-012-0082-0.
- Smith, T. W., & MacKenzie, J. (2006). Personality and risk of physical illness. *Annual Review Clinical Psychology*, 2, 435-467.
- Smith, T., & Christensen, A. (1996). Positive and negative affect in rheumatoid arthritis: Increased specificity in the assessment of emotional adjustment. *Annals of Behavioral Medicine*, 18, 75-78. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095257
- Sneed, C. D., McCrae, R. R., & Funder, D. C. (1998). Lay conceptions of the Five-Factor Model and its indicators. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 115-126.
- Soto, C. J. (2014). Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five with Subjective Well-Being. *Journal of Personality*. Advance online publication. doi: 10.1111/jopy.12081
- Soto, C. J., & John, O. P. (2009). Ten facet scales for the Big Five Inventory: Convergence with NEO PI-R facets, self-peer agreement, and discriminant validity. *Journal of Research in Personality*, 43, 84-90. doi: 10.1016/j.jrp.2008.10.002

- Specht, J., Bleidorn, W., Denissen, J. A. J., Hennecke, M., Hutteman, R., Kandler, C., Luhmann, M., Orth, U., Anne K. Reitz, K. & Zimmermann, J. (2014). What Drives Adult Personality Development? A Comparison of Theoretical Perspectives and Empirical Evidence. *European Journal of Personality (Special Issue)*, 28, 216–230. doi: 10.1002/per.1966
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080-1112. doi: 10.1016/j.ssresearch.2005.07.004
- Springer, K. W., Hauser, R. M., & Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of wellbeing. *Social Science Research*, 35, 1120–1131. doi: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.003
- Staudinger, U. M., & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth? *European Psychologist*, 10, 320 – 329.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 138 – 161. doi: 10.1037/0033-2909.134.1.138
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4, 43-52. Doi: 10.1080/17439760802303127
- Steiger, J. H. (2007). Understanding the limitations of global fit assessment in structural equation modeling. *Personality and Individual Differences*, 42, 893-898. doi: 10.1016/j.paid.2006.09.017
- Stephan, Y. (2009). Openness to experience and active older adults' life satisfaction: A trait and facet-level analysis. *Personality and Individual Differences*, 47, 637-641. doi: 10.1016/j.paid.2009.05.025
- Stevens, J. (1986). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. New Jersey: Hillsdale.
- Stone, A. (1997). Measurement of Affective response. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.), *Measuring Stress: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.
- Stubbe, J.H., Posthuma, D., Boomsma, D.I., & de Geus, E.J.C., (2005). Heritability of life satisfaction in adults: a twin-family study. *Psychological Medicine*, 35, 1581–1588.
- Suh, E. M., & Oishi, S. (2004). Culture and subjective well-being: Introduction to the special issue. *Journal of Happiness Studies*, 5, 219-222.
- Suh, E. M., and Koo, J. (2008). Comparing SWB across culture and nations: The “what” and “why” questions. In Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 414-430). New York, NY: Guilford Press.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.
- Suls, J., & Bunde, J. (2005). Anger, anxiety, and depression as risk factors for cardiovascular disease: the problems and implications of overlapping affective dispositions. *Psychological Bulletin*, 131, 260–300. doi: 10.1037/0033-2909.131.2.260
- Sutton, R. E., & Wheatley, K. (2003). Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15, 327-358.

## T

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.) Boston: Allyn and Bacon.
- Taggar, S. (2000). Personality, cognitive ability and behaviour: The antecedents of effective autonomous work teams. *Dissertation Abstracts International*, 60, 9A, 3438.
- Tanabe, Y., & Mori, S. (2013). Effects of Perceived Teacher Personality on Student Class Evaluations: A Comparison between Japanese Instructors and Native English Speaking Instructors. *International Journal of English Linguistics*, 3, 53-65. doi: 10.5539/ijel.v3n3p53
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences (“absorption”), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-77

- Tellegen, A. (1982). *Multidimensional Personality Questionnaire manual*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Tellegen, A. (1993). Folk concepts and psychological concepts of personality and personality disorder. *Psychological Inquiry*, 4, 122-130.
- Tellegen, A., & Waller, N. G. (1987). *Reexamining basic dimensions of natural language trait descriptors*, paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, New York.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- Tellegen, A., Watson, D., & Clark, L. A. (1999). On dimensional and hierarchical structure of affect. *Psychological Science*, 10, 297 – 303.
- Terracciano, A., Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (2006). Personality plasticity after age 30. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 999-1009. doi: 10.1177/0146167206288599
- Terracciano, A., Löckenhoff, C.E., Zonderman, A.B., Ferrucci, L., & Costa, P.T. Jr., & (2008). Personality predictors of longevity: Activity, emotional stability, and conscientiousness. *Psychosomatic Medicine*, 70, 621-627. doi: 10.1097/psy.0b013e31817b9371
- Terracciano, A., McCrae, R.R., Brant, L.J., & Costa, P.T. (2005). Hierarchical linear modeling analyses of the NEO PI-R scales in the Baltimore Longitudinal Study of Aging. *Psychology and Aging*, 20, 493-506.
- Terracciano, A., McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). Factorial and construct validity of the Italian Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *European Journal of Psychological Assessment*, 19, 131 – 141.
- Thompson, L., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L.S., et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 314-359. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x
- Tickle, L. (1999). Teacher self-appraisal and appraisal of self. In R. P. Lipka, & T. M. Brinthaupt (Eds.), *The role of self in teacher development* (121-141). Albany, N.Y.: State University of New York Press.
- Tickle, L. (2001) *Teacher Induction: The Way Ahead*. Buckingham: Open University Press.
- Tokar, D. M., Fischer, A. R., Snell, A. F., & Harik-Williams, N. (1999). Efficient assessment of the five-factor model of personality: Structural validity analyses of the NEO five-factor inventory (Form S). *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 32, 234-239.
- Trapman, S., Hell, B., Hirn, J. W., & Schuler, H. (2007). Meta-Analysis of the Relationship between the Big Five and Academic Success at University. *Journal of Psychology*, 215, 132-151.
- Trapnell, P.D. & Wiggins, J.S (1990). Extension of the Interpersonal Adjective Scales to Include the Big Five dimensions of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 781-790.
- Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1997). Stress in teaching. In D. Shorrock-Taylor (Ed.), *Directions in educational psychology* (pp. 19-32). London: Whurr.
- Tuccitto, D. E., Giacobbi, Jr., P. R., & Leite, W. L. (2010). The internal structure of positive and negative affect. A confirmatory factor analysis of the PANAS. *Educational and Psychological Measurement*, 70, 125-141. Doi: 10.1177/0013164409344522
- Tucker, J.S., Kressin, N.R., Spiro, A., & Ruscio, J. (1998). Intrapersonal characteristics and the timing of divorce: A prospective investigation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 211-225.
- Tupes, E. C., & R. E. Christal (1961). Recurrent Personality Factors Based on Trait Ratings. *USAF ASD Technical Report*, 61-97. Lackland Air Force Base. TX: U.S. Air Force.
- Turkheimer, E. (2006). Interaction and play. *PsycCRITIQUES*, 51, 43.

## U

Uziel, L. (2006). The extraverted and the neurotic glasses are of different colors. *Personality and Individual Differences*, 41(4), 745-754. doi: 10.1016/j.paid.2006.03.011

## V

van der Linden, D., Keijsers, G. J., Eling, P., & van Schaijk, R. (2005). Work stress and attentional difficulties: An initial study on burnout and cognitive failures. *Work & Stress*, 19, 23-36.

van Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643. doi: 10.1016/s0191-8869(03)00122-3

van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being: A Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479. doi: 10.1007/s11205-007-9174-7

Van Eck, M., Nicolson, N. A., Berkhof, J., & Sulon, J. (1996). The effects of stress, traits, mood states and stressful daily events on salivary cortisol levels. *Biological Psychology*, 43, 69 - 84.

van de Mortel, T. F. (2008). Faking it: social desirability response bias in self-report research. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 25, 40-48.

van Reekum, C. M., Urry, H. L., Johnstone, T., Thurow, M. E., Frye, C. J., Jackson, C. A., Schaefer, H. S., Alexander, A. L., & Davidson, R. J. (2007). Individual differences in amygdala and ventromedial prefrontal cortex activity are associated with evaluation speed and psychological well-being. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19, 237-248. doi: 10.1162/jocn.2007.19.2.237

Vassend, O., & Skrandal, A. (2011). The NEO personality inventory revised (NEO-PI-R): Exploring the measurement structure and variants of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 50, 1300-1304. doi: 10.1016/j.paid.2011.03.002

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: The Riedel Publishing Company.

Veenhoven, R. (2000). The Four Qualities of Life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39. doi: 10.1023/A:1010072010360

Veenhoven, R. (2005). Is Life Getting Better? How Long and Happy Do People Live in Modern Society? *European Psychologist* (special section on 'Human development and Well-being'), 10, 330-343.

Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. In M. Eid & R. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being: A tribute to Ed Diener* (pp. 44-61). New York, NY: Guilford Press

Veenhoven, R. (2010a). Life is Getting Better: Societal Evolution and Fit with Human Nature. *Social Indicators Research*, 97, 105-122. doi: 10.1007/s11205-009-9556-0

Veenhoven, R. (2010b) How universal is happiness? In E. Diener, J. F. Helliwell & D. Kahneman (Eds.) *International Differences in Well-Being* (pp. 328-350). New York: Oxford University Press.

Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture? *International Journal of Wellbeing*, 2, 333-353. doi: 10.5502/ijw.v2.i4.4

Veenhoven, R., & Vergunst, F. (2013). *The Easterlin illusion: Economic growth does go with greater happiness*, Working Paper No. 1, Rotterdam: Erasmus Happiness Research Organization

Vella-Brodrick, D. A., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning: Findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research*, 90, 165-179. doi: 10.1007/s11205-008-9251-6

Verona E., Patrick C.J., & Joiner T.E. (2001). Psychopathy, antisocial personality, and suicide risk. *Journal Abnormal Psychology*, 110, 462-470. doi: 10.1037//0021-843x.110.3.462

Vieira, L. S. & Jesus, S. N. (2006). Relações entre o bem-estar subjectivo, os objectivos profissionais e a motivação de professores portugueses In C. Machado, I. Almeida, M. A. Guisande, M. Gonçalves, & V Ramalho (Coords.). *XI Conferência Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos – actas*. Braga: Psiquilibrios Edições,.

- Vittersø, J. (2001). Personality traits and subjective well-being: Emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, 31, 903-914.
- Vittersø, J. (2004). Subjective well-being versus self-actualization: Using flow-simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life. *Social Indicators Research*, 65, 299-331
- Vittersø, J., & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57, 89-118.
- Vittersø, J. & Søholt, Y. (2011). Life Satisfaction Goes with Pleasure and Personal Growth Goes with Interest: Further Arguments for the Usefulness of Distinguishing Eudaimonic Well-Being from Hedonic Well-Being. *Journal of Positive Psychology*, 6, 326-335.

## W

- Wagerman, S. A., & Funder, D. C. (2007). Acquaintance reports of personality and academic achievement: A case for conscientiousness. *Journal of Research in Personality*, 41, 221-229. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.001
- Wagner, B. D. & French, L. (2010). Motivation, work satisfaction, and teacher change among early childhood teachers. *Journal of Research in Childhood Education*, 24, 152-171. doi:10.1080/02568541003635268
- Walker, B.M., & Winter, D.A. (2007). The elaboration of personal construct psychology. *Annual Review of Psychology*, 58, 453-477. doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085535
- Wallenus, M. (1999). Personal projects in everyday places: Perceived supportiveness of the environment and psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 131-143.
- Warner, R. M., & Rasco, D. (2014). Structural equation models for prediction of subjective well-being: Modeling negative affect as a separate outcome. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2, 161-176
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678 - 691.
- Waterman, A. S. (2007). On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when considering treadmill. *American Psychologist*, 62, 612-613.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3, 234 - 252. doi:10.1080/17439760802303002
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41 - 79. doi:10.1007/s10902-006-9020-7
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). Introduction to the Special Issue on Personality and Psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 3-5.
- Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063 - 1070.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of new relationships. *Journal of Positive Psychology*, 1, 93-106. doi:10.1080/17439760500510569.
- Wei, H., & Chen, J. (2010). School attachment among Taiwanese adolescents: the roles of individual characteristics, peer relationships, and teacher well-being. *Social Indicators Research*, 95, 241-436. doi:10.1007/s11205-009-9529-3
- Weiss, A., Bates, T., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science*, 19, 205 - 210. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x
- Weiss, A., & Costa, P. T., Jr. (2005). Personality predictors of all-cause mortality among Medicare patients aged 65 to 100. *Psychosomatic Medicine*, 67, 724-733.

- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the WHO. *Social Science and Medicine*, 41, 1403-1409.
- WHOQOL Group. (1998a). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine*, 46, 1569-1585.
- WHOQOL Group. (1998b). Development of the World Health Organization WHOQOL- BRIEF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28, 551-558.
- Widiger, T. A. (2005). Five factor model of personality disorder: Integrating science and practice. *Journal of Research in Personality*, 39, 67-83. doi: 10.1016/j.jrp.2004.09.010
- Widiger, T. A. (2009). Neuroticism. In M. R. Leary & R.H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 129-146). New York: Guilford.
- Widiger, T.A., & Smith, G.T. (2008). Personality and psychopathology. In O. John, R.W. Robings, & L. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 743-769). New York: Guilford.
- Widiger, T. A., & Trull, T. J. (1997). Assessment of the five-factor model of personality. *Journal of Personality Assessment*, 68, 228-250.
- Wiese, B. S. (2007). Successful pursuit of personal goals and subjective well-being. In B. Little, K. Salmela-Aro, J. Nurmi & S. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 301-328). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wiest, M., Schüz, B., Webster, N., & Wurm, S. (2011). Subjective well-being and mortality revisited: Cognitive and emotional well-being independently predict mortality. *Health Psychology*, 30, 728-735. doi: 10.1037/a0023839
- Wiggins, J. S. (1997). 'In defense of traits'. In R. Hogan, J.A. Johnson, & S.R. Briggs (Eds.), *Handbook of Personality Psychology* (pp. 95-115). San Diego, CA: Academic Press.
- Wilkinson, T. J. (2007). *Individual difference and sport fans: Who roots for the underdog?* Unpublished Dissertation Abstracts International, 67, 8B, 4750.
- Wilson, D. A. (1990). Personal projects dimensions and perceived life satisfaction. Unpublished master's thesis, Carleton University, Ottawa.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Wilt, J., & Revelle, W. (2009) Extraversion. In M. Leary, & R. Hoyle (Eds.). *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 27-45). New York: Guilford Press.
- Winter D. G., John, O. P., Stewart, A. J., Klohen E. C., & Duncan, L. E. (1998). Traits and motives: Toward an integration of two traditions in personality research. *Psychological Review*, 105, 230-250.
- Wood, A. & Joseph, S. (2007). Grand theories of personality cannot be integrated. *American Psychologist*, 62, 57-58. doi: 10.1037/003-066x62.1.57
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443 - 447. doi: 10.1016/j.paid.2008.11.012
- World Health Organization (WHO) (2003). *Investing in Mental Health*. Geneva: World Health Organization,
- Wright, C. I., Williams D., Feczko E., Feldman-Barrett, L., Dickerson, B. C., Schwartz, C. E., ... Wedig, M. M. (2008). Neuroanatomical correlates of extraversion and neuroticism. *Cerebral Cortex*, 16, 1809-1819. doi: 10.1093/cercor/bhj118
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 84-94.

## X

Xu, J. & Roberts, R. (2010). The Power of Positive Emotions: It's a Matter of Life or Death-Subjective Well-being and Longevity Over 28 Years in a General Population. *Health Psychology, 29*, 9-19. doi: 10.1037/a0016767

## Y

Yamagata, S., Suzuki, A., Ando, J., Ono, Y., Kijima, N., Yoshimura, K., Ostendorf, F., Angleitner, A., Riemann, R., Spinath, F. M., Livesley, W. J., & Jang, K. L. (2006). Is the genetic structure of human personality universal? A cross-cultural twin study from North America, Europe, and Asia. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 987-998. doi: 10.1037/0022-3514.90.6.987

Yamaguchi, M. (2011). *Pitfalls of Extrinsic Goal Pursuit: Wellbeing, Life Goals, and Self-focused Attention*. Unpublished Doctoral thesis, University of Otago, Dunedin.

Yetim, U. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research, 29*, 277 – 289.

## Z

Zehm, S. J., & Kottler, J. A. (1993) *On Being a Teacher: The Human Dimension*. Newbury Park, CA: Corwin Press.

Zhao, X., Lynch, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and Truths about Mediation Analysis. *Journal of Consumer Research, 37*, 197-206. doi: 10.1086/651257

Zelenski, J. M., Santoro, S., Whelan, D. C. (2012). Would introverts be better off if they acted more like extraverts? Exploring emotional and cognitive consequences of counter dispositional behavior. *Emotion, 12*, 290-303. doi: 10.1037/a0025169

Zuckerman, M. (2003). Biological bases of personality. In T. Millon, & M. J. Lerner (Eds.), *Handbook of psychology: Personality and social psychology* (Vol. 5, pp. 85-116). New York: Wiley.

Zuckerman, M., Kuhlman, D., Joireman, J., Teta, P., & Kraft, M. (1993). comparison of three structural models for personality: The Big Three, the Big Five, and the Alternative Five. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 757–768.

# Anexos



# Anexos

A - Comunicações aos Presidentes dos Conselhos Executivos dos Agrupamentos de Escolas e das Escolas Secundárias (1, 2, 3, 4, 5)

B - Comunicações aos Coordenadores de Departamento / Coordenador do Conselho de Docentes (1, 2, 3)

C – Comunicações aos professores (1, 2, 3, 4)

D - Instrumentos de recolha de dados (1, 2)



## **Anexos A**

**Comunicações aos Presidentes dos Conselhos Executivos dos  
Agrupamentos de Escolas e das Escolas Secundárias**

## Anexo A1

Ex.mo Sr.

Presidente do Conselho Executivo

do Agrupamento de Escolas/Escola Secundária de

---

---

### Assunto: **Investigação/ Recolha de Dados**

Na sequência dos contactos ocorridos no ano lectivo transacto, informamos que o Agrupamento de Escolas/Escola Secundária a que V. Ex.<sup>a</sup> preside foi um dos contemplados, a par de outros, no processo de selecção aleatória de uma amostra de **professores dos diferentes níveis de Ensino Básico e Secundário** que irá participar num projecto de investigação relativo à compreensão do fenómeno do bem-estar dos professores integrado na linha de investigação **Fostering quality of life in the adulthood** (Promoção da qualidade de vida na idade adulta), do Centro de Psicopedagogia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

A recolha de dados junto dos professores, em actividades lectivas, que pertencem a esse Agrupamento/Escola Secundária, reveste-se para nós de grande importância, pois a investigação exige um elevado número de respondentes aos questionários (750), sem a qual fica comprometida. Conto com a compreensão e sensibilidade desse Conselho Executivo para colaborar nesta recolha de dados, a qual decorrerá entre Outubro e Dezembro de 2008.

Assim, venho solicitar a V. Ex.<sup>a</sup> autorização para poder proceder à recolha de dados através de questionários, garantindo que a participação dos professores é **anónima e voluntária** e que todos os dados recolhidos serão tratados dentro do **maior sigilo**.

Com os melhores cumprimentos.

Sátão, 6 de Outubro de 2008

A colega

---

(M. Isabel P. Albuquerque A. Matos)

Contactos: Maria Isabel Pina de Albuquerque Andrade Matos email: ialbuquerque@portugalmail.pt

R. Dr. Júlio Moniz, nº 11

3560-208 Sátão Telemóvel/Telefone 935 489 916 ou 232 981 553

## **Anexo A2**

Ex.mo Sr.

Presidente do Conselho Executivo

do/a Agrupamento de Escolas/Escola Secundária de

---

---

### **Assunto: Investigação/ Recolha de Dados**

Ao entregarmos hoje os protocolos da investigação relativa à compreensão do fenómeno do bem-estar nos professores desenvolvida no âmbito do Centro de Psicopedagogia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, vimos agradecer toda a vossa colaboração nesta recolha de dados.

Efectivamente, esta investigação não poderá ser levada a cabo sem a vossa imprescindível disponibilidade e o vosso empenho na distribuição e recolha dos protocolos.

Cada um dos professores respondentes terá um certificado de participação na investigação, bem como acesso a uma síntese dos resultados da mesma, desde que façam chegar essa pretensão para o email que lhes é disponibilizado dentro do envelope.

Ficarei igualmente à disposição de cada Escola Secundária/Agrupamento para, no final da investigação, realizar conferência/sessões de formação sobre a temática em estudo e os resultados alcançados.

*Muito obrigada pela disponibilidade e o empenho.*

Sátão, Outubro 2008

A colega

---

*(M. Isabel P. Albuquerque A. Matos)*

Contactos: Maria Isabel Pina de Albuquerque Andrade Matos

email: ialbuquerque@portugalmail.pt

R. Dr. Júlio Moniz, nº 11

3560-208 Sátão

935 489 916 ou 232 981 553

### **Anexo A3**

Ex.mo Sr.

Presidente do Conselho Executivo

do/a Agrupamento de Escolas/Escola Secundária de

---

Assunto: **Investigação relativa ao Bem-Estar dos Professores**

Após termos realizado uma primeira passagem para recolha dos protocolos da investigação relativa ao Bem-Estar dos professores, vimos agradecer a esse Conselho Executivo toda a disponibilidade e esforço num processo cujo êxito depende muito da vossa colaboração.

Como necessitamos de um elevado número de respondentes, não podemos deixar de continuar a insistir junto dos senhores professores no sentido de participarem nesta investigação cuja temática se reveste de tanta importância face aos tempos vividos nas Escolas.

Vimos, pois, solicitar o prosseguimento do vosso empenhamento neste processo de recolha de dados, mediante o reforço do pedido aos professores, que ainda não o fizeram, para que respondam a todos os instrumentos. Passaremos novamente nas Escolas após o dia 30 de Novembro, mas, caso haja professores que não possam responder até essa data, deslocar-nos-emos ainda uma outra vez.

**É muito importante que respondam**, mesmo que o façam fora do prazo previsto, uma vez que não podemos perder respondentes pois isso criará um desequilíbrio na nossa amostra.

Certos que temos a vossa compreensão e colaboração, subscrevemo-nos atenciosamente.

Coimbra, 13 de Novembro de 2008

A Professora Associada

---

*(Professora Doutora Margarida Pedroso de Lima)*

## **Anexo A4**

Ex.mo(a) Sr.(a)

Presidente do Conselho Executivo

do/a Agrupamento de Escolas/Escola Secundária de

---

---

### **Assunto: Agradecimento pela colaboração na Investigação/ Recolha de Dados**

Ao passar na Escola para recolher os protocolos de investigação relativos à investigação sobre o Bem-Estar dos Professores, agradeço a V. Ex.<sup>ª</sup> e a toda a equipa do Conselho Executivo a preciosa colaboração neste processo. Sei por experiência própria que estas acções resultam sempre num acumular de trabalho às funções já se si tão difíceis e complexas como são as da gestão das Escolas. Esse facto faz com que a vossa contribuição seja ainda mais valiosa.

Neste momento existem ainda colegas que não preencheram os instrumentos. Como não podemos correr o risco de perder respondentes pois isso resultaria num enviesamento da amostra seleccionada, voltaremos a passar na Escola na primeira semana de Janeiro, logo após a interrupção do Natal, para recolher os protocolos dos colegas que desejem responder.

Deixamos para ser distribuído aos Srs. Coordenadores de Departamento/Conselho de Docentes e aos Srs. Professores um texto com o agradecimento pela colaboração. Renovamos aí, também, o pedido de preenchimento aos que ainda o não puderam fazer.

*Com muita estima e consideração. Votos de um Feliz Ano Novo para toda a equipa.*

Dezembro, 2008

A colega

---

*(M. Isabel P. Albuquerque A. Matos)*

Contactos: Maria Isabel Pina de Albuquerque Andrade Matos

email: ialbuquerque@portugalmail.pt

R. Dr. Júlio Moniz, nº 11

3560-208 Sátão

935 489 916 ou 232 981 553

## Anexo A5

Ex.m<sup>o</sup>(a) Sr.(a)

Presidente do Conselho Executivo

do/a Agrupamento de Escolas/Escola Secundária de

---

---

### Assunto: **Investigação - Agradecimento**

No final do processo de recolha de dados relativos à investigação sobre o Bem-estar dos Professores, realizada no âmbito da dissertação de doutoramento a apresentar à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, queremos **agradecer ao Conselho Executivo a colaboração prestada e o empenhamento** demonstrado em todo o processo.

Uma vez que em muitos/as Agrupamentos/Escolas, foram bastantes **os professores que não responderam**, solicitamos, por favor, que os mesmos sejam sensibilizados a **devolverem** o envelope que contém os **questionários em branco**, possibilitando-nos que os reutilizemos na recolha de dados junto de outros colegas, evitando o desperdício de muitas centenas de euros.

Agradecida pela vossa colaboração e ao dispor.

Janeiro, 2009

A colega

---

(M. Isabel P. Albuquerque A. Matos)

Contactos: Maria Isabel Pina de Albuquerque Andrade Matos

email: ialbuquerque@portugalmail.pt

R. Dr. Júlio Moniz, nº 11

3560-208 Sátão

935 489 916 ou 232 981 553

## **Anexos B**

**Comunicações ao Delegado/a de Departamento**

**Coordenador/a de Conselho de Docentes**

## Anexo B1

Ex.mo(a) Sr.(a)  
Coordenador(a) de Departamento/  
Coordenador(a) do Conselho de Docentes

### Assunto: **Investigação/ Recolha de Dados**

Entregamos, hoje, no Conselho Executiva da Escola/Agrupamento a que pertence, envelopes com instrumentos de recolha de dados, para a realização de uma investigação relativa à compreensão do fenómeno do bem-estar nos professores desenvolvida no âmbito do Centro de Psicopedagogia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Dirigimo-nos a si porque sabemos o quanto é importante o empenho de quem lida com os professores de forma tão próxima e partilha de forma tão intensa as suas vidas profissionais, para os estimular e incentivar a colaborarem neste estudo, preenchendo a totalidade dos instrumentos que integram o envelope de recolha de dados.

Sabemos, por experiência própria, que os professores estão envolvidos em muito trabalho nas Escolas e que a sua participação nesta investigação acarreta dispêndio de esforço e tempo, mas a importância da temática, bem-estar dos professores, parece-nos motivadora da sua colaboração.

Cada um dos professores respondentes terá um certificado de participação na investigação, bem como acesso a uma síntese dos resultados da mesma, desde que façam chegar essa pretensão para o email que lhes é disponibilizado dentro do envelope. No final da investigação estaremos disponíveis para realizar conferência/sessões de formação sobre a temática em estudo e os resultados alcançados, caso assim o desejem.

Sei não ser fácil esta tarefa, mas conto com o/a colega para me ajudar a levá-la a cabo. Por favor, oriente os senhores professores para os preencherem por etapas, torna-se menos fastidioso.

*Muito obrigada pela disponibilidade e o empenho.*

Sátão, Outubro de 2008

A colega

---

*(M. Isabel P. Albuquerque A. Matos)*

email: ialbuquerque@portugalmail.pt

## **Anexo B2**

Ex.mo(a) Sr.(a)

Coordenador(a) de Departamento/

Coordenador(a) do Conselho de Docentes

Assunto: **Investigação sobre BEM-ESTAR DOS PROFESSORES**

Mais uma vez venho solicitar-lhe a colaboração na distribuição aos colegas do seu departamento/ conselho de docentes da missiva que segue neste envelope.

Sei que este é um ano especial na vida das Escolas e que estamos todos com muito trabalho. Também sei que o preenchimento dos seis instrumentos é demorado, mas podem fazê-lo até ao final do mês de Novembro e se algum colega necessitar poderá mesmo ultrapassar esse prazo, pois irei às Escolas as vezes necessárias para recolher os envelopes com os instrumentos de recolha de dados.

**IMPORTANTE: Os dados pessoais e profissionais são apenas para preencher no instrumento com esse título (tal como aí é dito), não é necessário colocá-los nos restantes ainda que haja aí espaço para eles.**

*Muito obrigada pela disponibilidade e o empenho.*

Sátão, Novembro de 2008

A colega

---

*(M. Isabel P. Albuquerque A. Matos)*

email: ialbuquerque@portugalmail.pt

### **Anexo B3**

Ex.mo(a) Sr.(a)

Coordenador(a) de Departamento/

Coordenador(a) do Conselho de Docentes

**Assunto: Agradecimento pela colaboração na investigação sobre BEM-ESTAR DOS PROFESSORES**

Venho agradecer-lhe a valiosa colaboração no processo de recolha de dados relativo à investigação sobre o Bem-Estar dos Professores, realizada no âmbito do Centro de Psicopedagogia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Sei que a sua cooperação resulta num acrescentar de trabalho às funções que desempenha já de si complexas e desgastantes, mas ela é muito importante e imprescindível.

Mais uma vez venho solicitar-lhe a colaboração na distribuição aos colegas do seu departamento/conselho de docentes do texto que segue neste envelope, no qual agradeço a colaboração dos professores que já responderam e renovo o pedido de preenchimento dos instrumentos aos que ainda não o puderam fazer.

Voltarei a passar no Conselho Executivo da Escola na primeira semana de Janeiro, logo após a interrupção do Natal, para recolher os instrumentos dos colegas que ainda não entregaram. É muito importante que colaborem, pois a perda de respondentes pode provocar um enviesamento na amostra seleccionada, o que muito prejudicaria este estudo.

Os colegas que decidam em definitivo que não desejam ou não podem colaborar, devem, por favor, devolver o envelope com os instrumentos em branco, para que os possamos utilizar com outros respondentes, evitando, deste modo, desperdício de recursos.

Com estima e consideração. Votos de um Feliz Ano Novo.

Janeiro, 2009

A colega

---

*(M. Isabel P. Albuquerque A. Matos)*

email: [jalbuquerque@portugalmail.pt](mailto:jalbuquerque@portugalmail.pt)

## **Anexos C**

### **Comunicações aos Professores**

## Anexo C1

CARO(A) COLEGA PROFESSOR(A):

Temos o prazer de o convidar a participar num projecto de investigação relativo à compreensão do fenómeno do bem-estar dos professores integrado na linha de investigação ***Fostering quality of life in the adulthood*** (Promoção da qualidade de vida na idade adulta), do Centro de Psicopedagogia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

A realização deste trabalho torna muito relevante e imprescindível a sua colaboração. Assim, vimos solicitar-lhe o favor de cooperar nesta investigação respondendo de forma ***individual e completa*** aos **seis questionários** que se encontram neste envelope (Dados Pessoais e Profissionais, Análise dos Projectos Pessoais, SWLS, PANAS, EBEP, NEO-PI-R). Por favor, **responda a todos os itens** de cada um dos questionários e devolva-os no envelope fechado ao Conselho Executivo.

A sua colaboração é ***anónima e voluntária*** e todas as suas respostas serão tratadas com o maior ***sigilo***. Não existem respostas certas ou erradas, elas apenas deverão corresponder verdadeiramente àquilo que realmente pensa e sente. O número que se encontra em cada um dos instrumentos serve apenas para identificar quais são os que pertencem ao mesmo professor, facilitando o tratamento estatístico dos dados.

Aquando da devolução do envelope, poderá levantar no Conselho Executivo da sua Escola Secundária/Agrupamento um **CERTIFICADO** em como colaborou nesta investigação.

Deseja receber uma síntese dos resultados obtidos? Por favor, faça chegar essa informação para o endereço electrónico - ialbuquerque@portugalmail.pt – e, logo que o estudo esteja concluído, teremos o maior prazer em lhe fazer chegar os resultados.

Apesar da sua participação exigir um considerável dispêndio de tempo e esforço, conto com o empenho, a boa-vontade e o rigor do(a) colega, para que esta investigação possa atingir resultados válidos, pois a mesma necessita de um elevado número de respondentes (750).

*Muito obrigada pela sua disponibilidade e empenho.*

*Outubro, 2008*

*A colega*

*Isabel Albuquerque*

**Sugestão: Preencha os instrumentos em várias etapas.**

## Anexo C2

(Mensagem incluída na parte exterior do envelope com os instrumentos)

***O professor é uma pessoa;  
e uma parte importante da pessoa é o professor.***

Nias, 1991

Ex.mo(a) Sr.(a) Professor (a):

**Por favor, colabore nesta investigação!**

O conhecimento científico pode dar contributos muito importantes para a melhoria da qualidade de vida.

A sua colaboração é anónima e voluntária, **mas imprescindível.**

Deve devolver o envelope fechado ao Conselho Executivo até ao dia 20 de Abril de 2009.

Muito obrigada.

**Nota:** *Uma árvore não chegou para produzir a totalidade do papel necessário para os instrumentos de recolha de dados desta investigação que importaram em 1100 € de despesa.*

*Por favor, não transforme estes recursos em lixo. Colabore nesta investigação respondendo a todos os instrumentos!*

## Anexo C3

CARO(A) COLEGA PROFESSOR(A):

### **Assunto: Investigação sobre o BEM-ESTAR DOS PROFESSORES**

*Reconheço que este é um ano muito especial e que estamos todos envolvidos em muito trabalho. Também sei que o preenchimento dos instrumentos é demorado, mas pode fazê-lo até ao final do mês de Novembro e, caso necessite, terá ainda mais tempo, pois irei às Escolas as vezes necessárias para recolher os envelopes com os instrumentos de recolha de dados.*

### ***COLABORE! SÃO ESTUDOS COMO ESTES QUE PERMITEM MUDAR IDEIAS E PRÁTICAS.***

*Por favor, responda ao conjunto dos seis instrumentos que lhe foi já entregue, fechando depois o envelope e devolvendo-o ao Conselho Executivo.*

***IMPORTANTE: Os dados pessoais e profissionais são apenas para preencher no instrumento com esse título (tal como aí é dito), não é necessário colocá-los nos restantes ainda que haja aí espaço para eles.***

*Muito obrigada.*

*Novembro, 2008*

*A colega*

*Isabel Albuquerque*

## Anexo C4

CARO(A) COLEGA PROFESSOR(A):

**Assunto: Investigação sobre BEM-ESTAR DOS PROFESSORES - Agradecimento pela colaboração na investigação/Renovação de pedido de preenchimento**

*Venho agradecer-lhe a sua prestimosa colaboração no preenchimento dos instrumentos de recolha de dados relativos à investigação sobre o **bem-estar dos professores**, realizada no âmbito do Centro de Psicopedagogia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Sei que a sua cooperação acarretou esforço e dispêndio de tempo preciosos, o que a torna ainda mais valiosa. Em breve, estará disponível, no Conselho Executivo da sua Escola, o certificado de participação.*

*Caso não tenha ainda tido oportunidade de preencher os instrumentos que lhe foram entregues no envelope, renovo aqui o meu pedido para que o faça. Efectivamente, **a sua colaboração é muito importante e indispensável**, não podemos correr o risco de perder respondentes, pois isso acarreta o enviesamento da amostra seleccionada. Voltarei a passar no Conselho Executivo da sua Escola até 15 de Janeiro, para recolher os envelopes dos colegas.*

***Por favor, colabore!***

*Se decidiu em definitivo que não quer ou não pode responder, por favor, devolva igualmente o envelope com os instrumentos em branco para os podermos utilizar com outros respondentes, evitando o desperdício de recursos.*

*Com estima e consideração. Votos de um Feliz Ano Novo!*

*Janeiro, 2009*

*A colega*

*Isabel Albuquerque*

***IMPORTANTE: Os dados pessoais e profissionais são apenas para preencher no instrumento com esse título (tal como aí é dito), não é necessário colocá-los nos restantes ainda que haja aí espaço para eles.***

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



## **Anexos D**

### **Instrumentos de recolha de dados**

## Anexo D1

### DADOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS

**1. NÍVEL/NÍVEIS DE ENSINO EM QUE LECCIONA:** (assinale com X as situações em que se encontra)

1º Ciclo do Ensino Básico .....   
2º Ciclo do Ensino Básico .....   
3º Ciclo do Ensino Básico .....   
Secundário .....   
Outra situação.... Qual?  \_\_\_\_\_

**2. SITUAÇÃO PROFISSIONAL:** (assinale com X as situações em que se encontra)

Professor Titular.....   
Quadro de Escola.....   
Quadro de Zona Pedagógica.....   
Contratado.....

**3. NÚMERO DE ANOS DE EXPERIÊNCIA COMO PROFESSOR(A):** \_\_\_\_\_

**4. GRAU ACADÉMICO MAIS ELEVADO:** \_\_\_\_\_

**5. IDADE:** \_\_\_\_\_

**6. SEXO:** (assinale com X)   
Masculino.....   
Feminino.....

**7. ESTADO CIVIL:** (assinale com X)   
Solteiro(a).....   
Casado(a).....   
Divorciado(a).....   
Viúvo(a).....   
Outro.....

**Atenção! Não necessita de repetir o preenchimento dos seus dados pessoais nos restantes instrumentos.**

*Muito obrigada pela atenção e disponibilidade.*

## Anexo D2

### NOTA SOBRE OS INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

Os instrumentos utilizados para recolher dados relativos ao bem-estar subjectivo (*Satisfaction with Life Scale* – SWLS, Diener et al., 1985, versão portuguesa de Simões, 1992; *Positive and Negative Affect Schedule* – PANAS, Watson et al., 1988, versão portuguesa de Simões, 1993), ao bem-estar psicológico (*Psychological Well-Being Scales* – PWBS, Ryff & Essex, 1992, versão portuguesa de Novo, Duarte & Peralta, 1997), aos cinco factores de personalidade (*NEO Personality Inventory Revised* – NEO PI-R, Costa & McCrae, 1992, versão portuguesa de Lima, 1997) e aos projectos pessoais (*Personal Projects Analysis* – PPA PPA, Little, 1983; versão portuguesa de Lima, 2002), não são anexados por motivos de direitos de autor.

