

Os Mecanismos Sóciocognitivos e o Bem-Estar Psicológico: Proposta de um Modelo Integrativo.

Ludovina Almeida Ramos¹, Maria Paula Paixão² & Maria de Fátima Simões³

Resumo

No presente artigo procedemos à apresentação do Modelo Integrativo do Bem-estar Psicológico, conceptualização explicativa exploratória do bem-estar psicológico que decorre da intersecção de duas abordagens: a Teoria da Auto-Determinação (SDT), de Deci e Ryan e a Teoria-Sóciocognitiva de Carreira (e o Modelo Normativo do Bem-Estar Subjectivo, em particular), de Lent e colaboradores.

O Modelo Integrativo em questão pretende avançar com uma proposta de explicação e integração dos principais mecanismos (sóciocognitivos) e variáveis (motivacionais) que contribuem para o bem-estar psicológico, nomeadamente através: a) da sistematização dos aspectos conceptuais do bem-estar e das relações que se estabelecem entre as variáveis com ele relacionadas; b) da descrição e compreensão do papel dos mecanismos sóciocognitivos e da satisfação das necessidades básicas do ser humano (autonomia, competência e vínculo) na satisfação global com a vida; c) do entendimento do modo como as variáveis orgânicas e contextuais actuam na satisfação num dado domínio de vida, em particular (e.g., académico), e na percepção de desenvolvimento e crescimento pessoais, em geral.

Palavras-chave: Modelo integrativo; Teoria da autodeterminação; Motivação; Teoria sóciocognitiva de carreira; Bem-estar psicológico.

Introdução

A estreita ligação entre dimensões de cariz motivacional, nas quais podemos incluir as necessidades psicológicas de autonomia, competência e vínculo e os vários níveis

1 Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior - lmaramos@ubi.pt

2 Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

3 Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior

de regulação comportamental de que falam Deci e Ryan, e o bem-estar subjectivo e psicológico tem sido alvo de um crescente interesse por parte de diversos autores (Elliot, Sheldon & Church, 1997; Milyavskaya & Koestner, 2011; Ryan & Deci, 2006). O estudo desta temática será tanto ou mais relevante quanto é o nosso entendimento de que são estas algumas das principais variáveis implicadas no desenvolvimento e desempenho académicos, por um lado, e naquele mais abrangente de crescimento pessoal ou do bem-estar psicológico, por outro.

A psicologia da personalidade e a psicologia social têm sido os domínios que tradicionalmente endereçaram as questões em torno do bem-estar, conceptualizando-o, genericamente, ao nível dos traços de personalidade. Mais recentemente, mercê da maior saliência dos trabalhos realizados no âmbito da psicologia positiva, e de um consequente ressurgimento do interesse pelos processos psicológicos positivos, proliferaram trabalhos de investigação em torno da adaptação positiva e, especificamente, das várias facetas do bem-estar subjectivo e psicológico. Assim, *bem-estar*, *psicologia positiva* e *qualidade de vida* constituem níveis diferentes de especificidade daquela adaptação e, no caso da qualidade de vida e do bem-estar, nem sempre são claramente diferenciados ou consensualmente entendidos. No que diz respeito ao nosso trabalho, o nível de análise incidirá sobre o bem-estar psicológico, entendido como um dos indicadores da qualidade de vida (Lent, Singley & Sheu, 2005) e definido, na sua complexidade, por Ryan e Deci a nível da "(...) optimal experience and functioning" (2001 p.141).

À complexidade da distinta caracterização e definição dos conceitos, quando falamos do bem-estar, acresce a diversidade de perspectivas, podendo sistematizar-se as abordagens psicológicas do bem-estar em duas formas de pensar a natureza humana (com enfoques diferenciados): uma assente na conceptualização hedonista do bem-estar, na sua vertente do prazer, da felicidade, da conjugação entre a afectividade positiva e negativa e da satisfação com a vida, e uma outra, de tradição aristotélica, em que se define o bem-estar ao nível da auto-realização/auto-actualização, de procura de sentido para a vida (Lent, 2006; Ryan & Deci, 2001).

À primeira abordagem, dita hedonista, preconizada por autores como Diener (1994), corresponde o estudo do *bem-estar emocional subjectivo* ou *bem-estar subjectivo* (SWB), resultante da intersecção de três componentes essenciais, a saber: a satisfação com a vida (avaliação global ou geral que o indivíduo faz sobre a sua vida), as emoções positivas e as emoções negativas (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Lent & Brown, 2006). Na segunda, por outro lado, o bem-estar é conceptualizado num enquadramento "eudamónico", enquanto *bem-estar psicológico* (PWB), no sentido da procura do aperfeiçoamento contínuo e da concretização do verdadeiro potencial individual, e onde o lugar da felicidade é mais periférico, sendo esta vista como o produto de uma vida vivida de acordo com os ideais de autonomia, crescimento pessoal, de auto-

-aceitação, sentido de vida e de relações interpessoais ou sociais positivas, e não o núcleo da vida em si mesma (Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2002)⁴.

Assim, a motivação individual não é unicamente dirigida para o “estar feliz” ou para minimizar o *stress*, mas antes para atingir objectivos (até) potencialmente causadores de *stress* não imediatamente gratificantes, como é o caso do alcance de sentido ou propósito de vida. Como vimos, uma e outra abordagens diferenciam-se na conceptualização do bem-estar e, conseqüentemente, nas questões a que as investigações tentam responder, complementando-se, deste modo, na análise que permitem fazer sobre os factores subjacentes e promotores do bem-estar individual e colectivo e das condições sociais necessárias à sua concretização.

Tendo por base a Teoria da Auto-Determinação (SDT) de Deci e Ryan e a Teoria-Sóciocognitiva de Carreira, nomeadamente o Modelo Normativo do Bem-Estar Subjectivo de Robert W. Lent e colaboradores, propomo-nos apresentar um Modelo Integrativo do Bem-estar Psicológico.

A SDT constitui uma perspectiva privilegiada dos aspectos motivacionais, personalísticos e do funcionamento óptimo, permitindo explicar e integrar muitas das dimensões consideradas a nível da Psicologia Positiva. No modelo sóciocognitivo da satisfação desenvolvido por Lent, por outro lado, são contemplados os diversos domínios ou papéis de vida relevantes para os indivíduos, o grau de satisfação associado ao seu desempenho, a identificação, progressão e concretização de objectivos valorizados pelos mesmos e o sentimento de eficácia inerente à sua prossecução. Na intersecção das duas abordagens encontra-se, então, o modelo em desenvolvimento e que visa, em termos gerais: uma sistematização e entendimento teóricos do bem-estar e das variáveis e mecanismos associados; a compreensão do papel dos mecanismos sóciocognitivo e da satisfação das necessidades básicas do ser humano (autonomia, competência e vínculo) na satisfação global com a vida; o entendimento do modo como as variáveis organísmicas e contextuais actuam na satisfação num dado domínio de vida e na percepção de desenvolvimento e crescimento pessoais.

1. A Teoria da Auto-Determinação

A Teoria da Auto-Determinação (SDT) de Deci e Ryan constitui uma perspectiva privilegiada dos aspectos motivacionais, personalísticos e do funcionamento óptimo,

4 Ryan e Singer (1998) consideram particularmente importantes o *sentido de vida* e as *relações sociais de qualidade*. Próximo desta perspectiva, a Teoria da Auto-determinação de Ryan e Deci (2000; 2001) identifica as necessidades psicológicas de autonomia, competência e de vínculo como promotoras ou preditoras do bem-estar diferindo, neste aspecto, da posição apresentada por Ryff e Singer (1998).

permitindo explicar e integrar muitos das dimensões considerada a nível da psicologia positiva. O seu poder explicativo radica na noção de motivação intrínseca e na sua relação com os conceitos de motivação extrínseca, de internalização dos processos motivacionais e de autodeterminação⁵.

Esta meta-teoria, de pendor organísmico-dialético, sustenta, então, que o o ser humano é intrinsecamente proactivo, capaz de agir não somente sobre os seus impulsos e emoções, como também sobre os “impulsos” e/ou “estimulações” do contexto. Esta agência individual é tão inerente à existência humana quanto a tendência individual para crescer, desenvolver-se e funcionar de modo integrador, ou seja, cumprir a sua natureza de organismo auto-organizado (Deci & Vansteenkiste, 2004).

O comportamento e a experiência humana são, assim, entendidos ao nível do significado ou do sentido que têm para o indivíduo e na medida em que, na conjugação com o contexto, permitem responder a necessidades humanas básicas: a autonomia, a competência e a necessidade de vínculo⁶.

Para Deci e Ryan, (1985) a autonomia é auto-determinação e volição, “(… the organismic desire to self-organize experience and behavior and to have activity be concordant with one’s integrated sense of self (Angyal, 1965; deCharms, 1968; Deci, 1980; Ryn & Connell, 1989; Sheldon & Elliot, 1999)” (Deci & Ryan, 2000, p.231); a necessidade de vínculo, por seu turno, diz respeito ao desejo de nos sentirmos ligados aos outros, “(…) to love and care, and to be loved and cared for (Baumeister & Leary, 1995; Bowlby, 1958; Harlow, 1958; Ryan, 1993).” (Deci & Ryan, 2000, p.231). Por último, a percepção de eficácia: vários tem sido os autores, para além de Bandura, a debruçar-se sobre o papel desta variável, realçando-se, no domínio do bem-estar, a estreita e inequívoca ligação entre um aumento nos níveis de bem-estar e o sentimento de competência relativamente a objectivos valorizados pelo indivíduo (Carver & Scheier, 1999; MacGregor & Little, 1998). Deci e Ryan (1985), no entanto, redimensionam esta relação, uma vez que, para eles, a percepção de competência só terá um efeito na motivação intrínseca se for acompanhada de um sentimento de autonomia.

5 Sintetizando, a motivação intrínseca reporta-se à realização - voluntária - das actividades, pela própria satisfação, prazer ou interesse que o seu desempenho proporciona, estando intimamente relacionada com as necessidades (psicológicas) de autonomia ou autodeterminação, de competência e de relacionamento. São estas necessidades básicas dos indivíduos que subjazem à aprendizagem, aos comportamentos exploratórios e ao empenho que aqueles colocam no desenvolvimento de interesses e capacidades. A motivação extrínseca, por seu turno, refere-se aos comportamentos cujo objectivo ou “ganho” se situa para além da realização da actividade em si mesma, ou pelo interesse que tem, assumindo um cariz eminentemente instrumental (Deci & Ryan, 1985, 2000).

6 Para a SDT, as *necessidades* referem-se aos “(…) innate psychological nutrients that are essential for ongoing psychological growth, integrity, and well-being.” (Deci & Ryan, 2000, p.229).

Se todo o comportamento intrinsecamente motivado é, por definição, autodeterminado, na sua dimensão extrínseca a possibilidade de autodeterminação ocorre mediante a internalização dos processos regulatórios extrinsecamente motivados, implicando a identificação com a integração da acção regulada externamente, facilitada pela existência de condições que favorecem a autonomia.

É importante, pois, clarificar que a autonomia é perspectivada ao longo de um continuum de estilos motivacionais ou de regulação comportamental (que vai desde a heteronomia ou regulação controlada até à autonomia ou efectiva auto-regulação) e que "(...) uma regulação inicialmente extrínseca pode ser internalizada e integrada no *self*: regulação externa (o comportamento é regulado através de meios externos, como recompensas, punições, avaliações, prazos, etc.), regulação introjectada (o sujeito interiorizou mas não aceitou a regulação como sua), regulação identificada (os resultados do comportamento são altamente valorizados) e regulação integrada (os comportamentos são realizados de forma a harmonizar e a trazer coerência a diferentes aspectos do *self*). No entanto, a regulação integrada difere da motivação intrínseca pois não se refere ao envolvimento em actividades por satisfação, prazer ou interesse." (Paixão, 2004, p.401).

As necessidades psicológicas descritas são fulcrais ao desenvolvimento da personalidade e do bem-estar do ser humano. Donde um dos corolários da SDT: todos nós visamos objectivos, domínios e relações que suportem o preenchimento destas necessidades. Quando satisfeitas, as necessidades de autonomia e competência traduzem-se em ganhos psicológicos importantes, como o sentimento de efectividade na acção e objectivos individuais, no caso desta última, ou na percepção de congruência entre as actividades e objectivos e os interesses valores intrínsecos, quando nos referimos à primeira (Vallerand, Pelletier & Koestner, 2008)⁷.

Considerando as investigações realizadas, parece existir, de igual modo, progressivo consenso em torno do papel essencial da necessidade de vínculo (Deci & Ryan, 1991, Ryan & Deci, 2001), visível na importância que as relações sociais significativas e os padrões de vinculação segura têm na promoção do bem-estar (Sheldon & Elliot, 1999). De facto, a existência de relações interpessoais suportadoras constitui um factor de resiliência importante e um elemento fundamental para a auto-realização e satisfação individuais, elementares quando falamos do bem-estar.

Em suma: no seu conjunto, a concretização das necessidades enunciadas conduzem ao pleno desenvolvimento/crescimento e sentido de integração individuais. A importância destas variáveis não é circunscrita temporalmente, verificando-se ao longo de

⁷ Sheldon, Ryan e Reis (1996), por exemplo, verificaram que o sentimento de bem-estar quotidiano está relacionado com a concretização destas necessidades psicológicas.

toda a vida e faixas etárias, diferindo, no entanto, na forma como as necessidades se manifestam e no modo como são satisfeitas nas várias idades, nos desafios e tarefas de vida a elas associadas.

Ainda a este nível, outros factores mais específicos têm sido apontados como elementos centrais para o sentimento do bem-estar, nomeadamente o da autonomia na definição e concretização de objectivos. A SDT, em particular, preconiza que somente este tipo de condição terá um impacto efectivo e poderá prever o bem-estar. Mais especificamente, Sheldon e Elliot (1999) verificaram, no seu modelo de auto-concordância, que a influência dos objectivos no bem-estar é mais significativa quando estes respondem às necessidades fundamentais e às motivações intrínsecas do indivíduo, isto é, quando são internalizados ou autónomos. De facto, verificam-se diferenças a nível de vários indicadores do bem-estar (como a auto-estima e a vitalidade, entre outros) quando estamos a falar de objectivos intrínsecos ou de objectivos extrínsecos: por comparação, a estes últimos estão associados valores mais baixos naqueles indicadores e valores mais elevados a nível da ansiedade e depressão (indicadores de doença) (Deci & Vansteenkiste, 2004; Vansteenkiste, 2005).

2. O Modelo Normativo do Bem-Estar Subjectivo

Os objectivos são, a par da auto-eficácia e das expectativas de resultado, um dos mecanismos que têm sido estudados à luz das teorias sócio-cognitivas. Enquanto que as expectativas de resultado e as de auto-eficácia constituem crenças sobre as consequências (no caso das primeiras) ou sobre a capacidade para desempenhar uma tarefa – num dado domínio de forma bem sucedida, os objectivos reflectem a decisão individual de realizar determinadas actividades, sendo essenciais na direcção do comportamento⁸. A relação entre aqueles e a auto-eficácia é particularmente importante, uma vez que o estabelecimento de objectivos e a persistência no seu alcance, o afecto, a cognição e a selecção dos contextos e das actividades são os mecanismos mediadores da influência das crenças de eficácia sobre o comportamento. Note-se, no entanto, que o papel

⁸ Entendida na acepção de senso comum, a auto-eficácia surge esboçada nos contornos da competência ou da efectividade ganhando, no entanto, maior utilidade e validade ao operacionalizar-se do ponto de vista do comportamento ou de conjunto de comportamentos referenciados a um contexto específico. De facto, enquanto conceito, a auto-eficácia tem, necessariamente, um referencial comportamental, uma vez que as expectativas são específicas de determinada acção e de um contexto em particular, podendo, assim, pertencer e abranger domínios muito diversos (e.g., matemática, interacções sociais, actividades práticas, etc.) (Betz, 2000).

mediacional, a força da sua relação com o comportamento pode ser afectada por vários factores, que ultrapassam o nível ou a dimensão individual, como é o caso dos factores provenientes do contexto, dimensão igualmente preponderante nas abordagens sóciocognitivas.

Consideradas do ponto de vista motivacional, as crenças de auto-eficácia influenciam as escolhas que os indivíduos fazem e as acções que encetam, tendendo estes a seleccionar as actividades em relação às quais se sentem competentes e confiantes, evitando aquelas em que tal não se verifica. É esta crença, de que as suas acções terão as consequências desejadas, que leva as pessoas a agir. Por outro lado, o tipo ou quantidade de esforço dispendido também varia em função das crenças de auto-eficácia, a par da perseverança na presença de obstáculos e da resiliência em situações adversas. Quanto maior for o sentimento de eficácia, maior o esforço, a persistência e a resiliência (Zimmerman, 2000; Zimmerman & Cleary, 2006).

Embora em sintonia no que à importância da agência individual diz respeito, a SDT e a abordagem sóciocognitiva afastam-se no entendimento da expressão dessa mesma agência, distância temporariamente entrecortada no conceito de competência, (parcialmente) comum a ambas as perspectivas⁹. Um dos pontos mais distintivos encontra-se ao nível da conceptualização da autonomia, hipoteticamente considerada, mas efectivamente relegada por Bandura, ao defini-la como a acção totalmente independente do contexto ou das situações, enfatizando, simultaneamente, a influência que o contexto tem no comportamento ou nas acções dos indivíduos. Não nos perdendo nas controvérsias em torno das conceptualizações e definições de autonomia que caracterizam abordagens diferentes, centramo-nos na evidência empírica (patrocinada, em grande medida, pelo trabalho desenvolvido pelos teóricos da SDT) da relevância e universalidade da regulação autónoma e no seu impacto na percepção de bem-estar (Ryan & Deci, 2006). Será esta, pois, uma das nossas pretensões, ao intersectar um modelo de inspiração sóciocognitiva com dimensões da SDT.

A importância de pensarmos o bem-estar no plano de um modelo integrativo é claramente justificada não só pelo exposto, mas também pela determinação múltipla de um dos construtos nucleares do nosso trabalho, como Diener (1999) sustenta. De facto, subjacentes ao entendimento daquilo que é o bem-estar parece estar um conjunto de outras variáveis, como a personalidade, as cognições ou os recursos do meio, entre outros. Neste contexto, Lent (2004; Lent & Brown, 2006) propõe-nos

⁹ Para a SDT esta competência ou crenças acerca da competência ou auto-eficácia é, aliás, o único tipo de agência concedida nas teorias sóciocognitivas.

um modelo integrativo explicativo do bem-estar subjectivo enraizado na abordagem sóciocognitiva, na agência individual e no conceito de *hygiology* ou de funcionamento adaptativo, e contemplando processos e variáveis interrelacionadas e complementares à perspectiva assente nos traços (mais direccionada para os indicadores hedonistas do bem-estar)¹⁰.

Nunca como hoje ganha substância o imperativo da promoção não somente de comportamentos adaptativos, mas, essencialmente, da potencialização do funcionamento e da concretização individual. Donde, mais do que pensar na intervenção psicológica numa dimensão remediativa, situada na linha da “disfuncionalidade”, pretende-se actuar ao nível da agência individual e da auto-regulação afectiva. Para tal, importa clarificar o modo como diversas variáveis e mecanismos sociocognitivos (auto-eficácia, expectativas de resultado e objectivos) se interrelacionam com os restantes elementos de vida do sujeito. Estamos, assim, a endereçar o domínio da saúde mental, da resiliência, dos recursos pessoais e sociais. Mais especificamente, e considerando o modelo sociocognitivo da satisfação desenvolvido por Lent, são contemplados os diversos domínios ou papéis de vida relevantes para os indivíduos, o grau de satisfação associado ao seu desempenho, a identificação, progressão e concretização de objectivos valorizados pelos sujeitos e o sentimento de eficácia inerente à sua prossecução. O progresso nos objectivos valorizados parecer ser, de resto, um bom preditor do aumento do bem-estar (Ryan & Deci, 2001; Ryan, Huta & Deci, 2008)¹¹.

10 Foi Super (1955) quem originariamente utilizou este conceito a propósito do aconselhamento e que, basicamente, nos remete para um enfoque nos aspectos normativos ou adaptativos do funcionamento individual.

O presente modelo, no conjunto das suas duas versões, reúne aspectos dos três principais modelos de bem-estar, sistematizados por Robbins e Kliewer (2000). A revisão da literatura efectuada por este autor permitiu identificar três tipos de modelos sobre o bem-estar, nomeadamente: de traços ou temperamento, de participação no processo (de actividades orientadas para os objectivos) e de *coping*. Os dois primeiros são referenciados no *modelo normativo* e o último no *restaurativo* ou de *recuperação*.

As variáveis cognitivas (como as crenças de agência pessoal, as expectativas de resultado e os objectivos), comportamentais, sociais e de personalidade parecem moderar ou mediar os efeitos desta última no bem-estar (Lent, 2004).

11 No domínio dos objectivos, em particular, Elliot, Sheldon & Church (1997) e Carver & Scheier (2002) apontam para relações mais específicas com o tipo de objectivos: se de aproximação, se de evitamento, com os resultados das investigações efectuadas a sugerirem uma relação positiva entre os objectivos de aproximação e o bem-estar, verificando-se o inverso no que concerne aos de evitamento. Ainda no que se refere aos objectivos, Brunstein, Schultheiss e Grässman (1998), realçam outros aspectos, como o da importância, para o bem-estar, de haver uma congruência dos objectivos que os indivíduos perseguem com o seu *self*.

A SDT, em particular, clarifica a distinção e o impacto da autonomia e da heteronomia dos objectivos pessoais, considerando que apenas na primeira situação (i.e., em que os objectivos derivam do *self*) poderemos assistir a um verdadeiro aumento do bem-estar.

Genericamente o presente modelo considera que: a) a satisfação global com a vida e a satisfação num domínio específico da vida relacionam-se reciprocamente e ambas, por seu turno, sofrem a influência dos aspectos da personalidade e da percepção da progressão nos objectivos pessoais; b) a satisfação num dado domínio é influenciada não só pela progressão nos objectivos, como também pelas crenças de auto-eficácia relevantes para esse domínio, pelas expectativas de resultado e pelos recursos e suportes ambientais; c) a auto-eficácia, as expectativas de resultado e os recursos do contexto determinam, parcialmente, os objectivos que os indivíduos colocam (Bandura, 1986, 1997); d) os factores do contexto actuam de forma directa na progressão nos objectivos, ao suportar o desempenho, e de modo indirecto, através do aumento ou diminuição do sentimento de eficácia (crenças de auto-eficácia) e das expectativas de resultado; e) as crenças de auto-eficácia influenciam directamente os objectivos que os indivíduos seleccionam, bem como a sua progressão, e indirectamente, através das expectativas de resultado; f) os factores cognitivos e os personalísticos podem funcionar conjuntamente como preditores do bem-estar ou, dito de outro modo, as predisposições cognitivas associadas com determinados traços de personalidade (como a afectividade positiva ou negativa) direccionam, parcialmente, a percepção de eficácia que os indivíduos têm ou a forma como processam as experiências relevantes para a formação dessas crenças (Lent, Singley, Sheu, Gainor, Brenner, Treistman, & Ades, 2005).

No caso do nosso trabalho, aquela dimensão personalística é conceptualizada ao nível das necessidades identificadas pela SDT, ou seja, no que diz respeito à necessidade de competência, de autonomia e de vínculo.

Para além destas assumpções, o modelo normativo contempla uma série de outras variáveis moderadoras, traduzidas nos seguintes pressupostos¹²: a) a relação entre a satisfação num dado domínio e a satisfação global de vida é moderada pela importância atribuída ao domínio específico da vida; b) a relação entre a progressão nos objectivos, a satisfação num dado domínio e a satisfação global de vida é moderada pela importância que o indivíduo atribui ao objectivo.

Trata-se de um modelo recente e, por isso mesmo, ainda pouco estudado, até mesmo no contexto original¹³. De todo o modo, as investigações já realizadas pelo principal autor parecem apoiar os enunciados teóricos, verificando-se que, na globalidade,

12 Para o efeito considerámos a definição de *variável moderadora* de Baron e Kenny (1986), como «uma variável qualitativa ou quantitativa que afecta a direcção e/ou a força da relação entre uma variável independente ou preditora e uma variável dependente ou critério» (p. 1174).

13 A Teoria Sócio-cognitiva da Carreira (SCCT), da qual deriva este modelo da satisfação e do bem-estar, e apesar de ser uma das teorias mais recentes no âmbito da psicologia vocacional, tem já um vasto leque

as variáveis ou mecanismos sociocognitivos considerados predizem a satisfação com a vida. Saliente-se, apenas, que a satisfação específica a um determinado domínio demonstrou ser o preditor mais consistente da satisfação global com a vida. A percepção de progresso nos objectivos parece ser um dos melhores preditores da satisfação num domínio específico, para a qual também contribuem os recursos do contexto e a auto-eficácia (directamente e indirectamente, através do progresso nos objectivos).

É se salientar, no entanto, que quando falamos deste modelo, estamos a situar-nos no domínio do bem-estar subjectivo (SWB). No presente trabalho, e em função da revisão da literatura efectuada, esta abordagem é complementada (porque mais concordante com o nosso entendimento do bem-estar) com uma conceptualização psicológica do bem-estar, amplamente suportada pela SDT. Este será um dos desafios e o contributo principal do nosso trabalho: tentar verificar empiricamente a combinação teoricamente enunciada destes dois modelos.

3. Modelo Integrativo do Bem-Estar Psicológico

Dada a complexidade do conceito de bem-estar psicológico importa clarificar o modo como as diversas variáveis e mecanismos sociocognitivos (auto-eficácia, expectativas de resultado e objectivos) se interrelacionam com os restantes elementos de vida do sujeito. Mais especificamente, e considerando o modelo sociocognitivo da satisfação desenvolvido por Lent, são contemplados os diversos domínios ou papéis de vida relevantes para os indivíduos, nomeadamente aqueles que dizem respeito ao domínio académico e do desempenho escolar, o grau de satisfação associado ao seu desempenho, a identificação, progressão e concretização de objectivos valorizados pelos mesmos e o sentimento de eficácia inerente à sua prossecução (um bom preditor do aumento do bem-estar) (Deci & Ryan, 2008; Lent, Singley, Sheu, Gainor, Brenner, Treistman, & Ades, 2005; Lent, Taveira & Lobo, 2011; Lent, Taveira, Sheu & Singley, 2009; Ryan & Deci, 2001; Singley, Lent & Sheu, 2010).

O modelo integrativo que propomos (Fig. 1) - e que, do ponto de vista conceptual, pretende articular aspectos da Teoria da Auto-Determinação, da Teoria Sóciocognitiva de Carreira e do modelo normativo de satisfação de Lent e colaboradores - centra-se, então, no estudo do impacto que um conjunto de variáveis, nas quais se inclui a satisfação com a vida (ou SWB), poderá ter no bem-estar psicológico.

de estudos; o modelo do bem-estar subjectivo, em particular, está ainda em fase de desenvolvimento. Para o contexto português cf. Lent, Taveira, & Lobo, 2011.

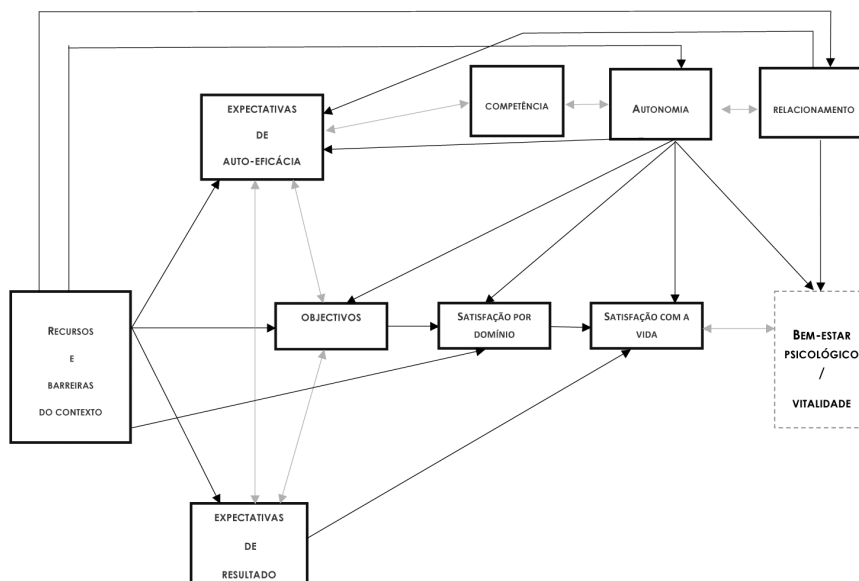


Fig. 1- Modelo Integrativo do Bem-Estar Psicológico: Contributos das variáveis orgânicas e sócio-cognitivas para o bem-estar-psicológico

Considerando o anteriormente exposto no que às abordagens em que o presente modelo ancora, e aos principais indicadores das investigações até à data produzidas, entende-se que: a) o bem-estar psicológico é directamente influenciado pelas necessidades psicológicas de autonomia, competência e relacionamento; b) a satisfação global com a vida é influenciada pela satisfação em domínios específicos (e.g., académico e social); c) a satisfação em domínios específicos é influenciada pelos objectivos que o indivíduo valoriza; d) as expectativas de resultado influenciam a satisfação com a vida; e) os recursos e as barreiras do contexto influenciam as expectativas de auto-eficácia, as expectativas de resultado, os objectivos, a satisfação em domínios específicos e as necessidades psicológicas de competência, autonomia e vínculo; f) a autonomia influencia as expectativas de auto-eficácia, os objectivos, a satisfação em domínios específicos e a satisfação com a vida.

São, ainda, hipotetizadas relações bidireccionais entre: a) o bem-estar psicológico e satisfação global com a vida; b) a autonomia e o vínculo ou relacionamento; c) a autonomia e a competência; d) a competência e o relacionamento; e) a auto-eficácia e os objectivos; f) a auto-eficácia e as expectativas de resultado; g) a auto-eficácia e a competência; h) as expectativas de resultado e os objectivos.

4. Notas finais

Ao longo deste artigo procurámos elaborar uma síntese dos principais elementos ou variáveis implicados no bem-estar psicológico dos indivíduos, propondo um modelo integrativo que possa constituir uma alternativa explicativa, bem como uma base de trabalho, no que ao crescimento pessoal e à satisfação individual em domínios relevantes da vida diz respeito. Um desses domínios é, sem dúvida, o académico, dimensão estruturante da vida dos estudantes em contexto universitário e claramente implicado na sua percepção de satisfação com a vida (também na sua aceção global) e com indicadores do bem-estar psicológico. Os resultados apurados por Labbé e Dubé (2010), por exemplo, vêm reforçar o enunciado daquela relação, ao mostrarem o papel mediador do envolvimento/ investimento escolares na ligação entre a auto-determinação e o bem-estar pessoal. Os estudos sobre o papel das crenças de eficácia pessoal, da competência, dos objectivos e da autonomia são outro exemplo do interesse e reconhecimento do papel dos mecanismos sóciocognitivos e da satisfação das necessidades psicológicas no desenvolvimento pessoal e desempenho académico, entre outros. O grande desafio a que o Modelo Integrativo apresentado pretende dar resposta é o de contextualizar e conciliar elementos que, pela sua natureza e pelo racional de que emergem, por vezes aparentemente divergentes, são abrangentes no seu raio explicativo e nas hipóteses de intervenção que daí poderão decorrer, nomeadamente a nível da promoção de alunos mais autónomos e auto-regulados nos seus trajectos formativos.

Bibliografia

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Betz, N. E. (2000). Self-efficacy theory as a basis for career assessment. *Journal of Career Assessment*, 8, 203-222.
- Brault-Labbé, A., & Dubé, L. (2010). Engagement scolaire, bien-être personnel et autodétermination chez des étudiants à l'université. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 42(2), 80-92. Educational Publishing Foundation. doi:10.1037/a0017385.
- 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.

- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 230-243). New York: Russell Sage Foundation.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1 (27), 23-40.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and the "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination theory. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- 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.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- 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.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482-509.
- Lent, R. W., Taveira, M. D. C., & Lobo, C. (2011). Two tests of the social cognitive model of well-being in Portuguese college students. *Journal of Vocational Behavior*. Elsevier Inc doi:10.1016/j.jvb.2011.08.009.
- Lent, R.W., Taveira, M.D., Sheu, H.B., & Singley, D. (2009) Social cognitive predictors of academic adjustment and life satisfaction in Portuguese college students: A longitudinal analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 190-218.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2006). Integrating person and situation perspectives on work satisfaction: A social-cognitive view. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 236-247.
- Lent, R. W., Brown, S. D., Hackett, G. (2002). Social cognitive career theory. In D. Brown and associates (Eds.), *Career choice and development* (4th ed., pp. 255-311). San Francisco: Jossey-Bass.
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D., & Ades, L. (2005). Social-cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 429-442.
- Lent, R. W. (2005). A social cognitive view of career development and counseling. In S.D. Brown & R.W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. (pp. 101-130). New York: Wiley.

- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance [Monograph]. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79-122.
- Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387-391. Elsevier Ltd. doi:10.1016/j.paid.2010.10.029.
- Paixão, M. P. (2004). A avaliação dos factores e processos motivacionais. In L. M. Leitão (Coord.), *Avaliação psicológica em orientação escolar e profissional* (pp. 387-426). Coimbra: Quarteto Editora.
- Robbins, S. B., & Kliever, W. L. (2000). Advances in theory and research on subjective well-being. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (pp. 310-345). New York: Wiley.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 541-555). New York: Oxford University Press.
- Ryan, R., Huta, V. & Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination and will? *Journal of Personality*, 74 (6), 1557-1585.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual review of psychology* (Vol. 52, pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 546-557.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Singley, D., Lent, R. W., & Sheu, H. (2010). Longitudinal Test of a Social Cognitive Model of Academic and Life Satisfaction. *Journal of Career Assessment*, 18, 133-146.
- Super, D. E. (1955). Transition: from vocational guidance to counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 2(1), 3-9.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology/ Psychologie canadienne*, 49(3), 257-262. Canadian Psychological Association. doi:10.1037/a0012804.
- Vansteenkiste, M. (2005). *Intrinsic versus extrinsic goal promotion and autonomy versus control: Facilitating performance, persistence, socially adaptive functioning and well-being*. Doctor in de Psychologische Wetenschappen. Faculteit Psychologie and Pedagogische Wetenschappen, Katholieke Universiteit Leuven.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46 (6), 677-706.

- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.
- Zimmerman, B. J., & Cleary, T. J. (2006). Adolescent's development of personal agency: The role of self-efficacy beliefs and self-regulatory skill. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp.45-69). Greenwich, CT: Information Age Publishing.

Resumé

Avec cet article nous présentons le Modèle Integratif du Bien-être Psychologique, conceptualization explicative exploratoire du bien-être psychologique qui découle de deux approches: La Théorie de l'Auto-Determination (SDT) de Deci e Ryan et la Théorie-Sociocognitive de Carrière (et le Modèle Normatif du Bien-Être subjectif, en particulier), de Lent et collaborateurs.

Le Modèle Integratif en question a le but d' avancer avec l' explication et intégration des principaux mécanismes (sociocognitifs) et variables (motivacionnelles) qui contribuent pour le bien être psychologique, notamment à travers: a) la systematization des aspects conceptuels du bien être et des relations entre les variables; b) la description et la compréhension du role des mécanismes sociocognitifs et de la satisfaction des besoins basiques de l' être humain (autonomie, compétence, et vinculation) dans la satisfaction globale avec la vie; c) la comprehension de la forme comment les variables organimiques et contextuelles agissent dans un certain domaine de la vie, en particulier et dans la perception du development et de la croissance personels, en general.

Mots-clés: Modèle integrative; Théorie de l'auto-determination; Motivation; Théorie sócio-cognitive de carrière; Bien-être psychologique.

Abstract

In this paper we undertook an introductory presentation of the Integrative Model of Psychological Well-being, a theoretical formulation that results from the intersection of two major approaches: the Self-Determination Theory (SDT) of Deci and Ryan, and the Social Cognitive Career Theory (namely the Normative Model of Subjective Well-Being) of Lent and colleagues.

The main aim of our proposal is to: a) present the motivational variables and sociocognitive mechanisms related to psychological well-being; b) identify and clarify the impact of sociocognitive mechanisms and basic human needs (autonomy, competence and relatedness) in overall satisfaction with life; c) understand how the organismic and contextual variables act to satisfy a given field of life (e.g., academic) and in the perception of personal development and growth.

Key-words: Integrative model; Self-determination theory; Motivation; Social cognitive career theory; Psychological well-being.