

A análise dos projetos pessoais em psicoterapia: As potencialidades de uma abordagem idiográfica

Isabel Albuquerque¹⁸ⁱ, António J. Gonzalezⁱⁱ, Paulo Martinsⁱⁱⁱ & Margarida P. Lima^{iv}

ⁱ CINEICC - FPCE UC

ⁱⁱ APPsyCI, Applied Psychology Research Center, Capabilities and Inclusion, ISPA - Instituto Universitário, Lisboa, Portugal

ⁱⁱⁱ Laboratory of Sport and Exercise Psychology, Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon, Portugal

^{iv} Clinical Psychology, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal

Resumo: A investigação tem mostrado que a monitorização do progresso do cliente em processo terapêutico mediante uma abordagem idiográfica que contemple a sua individualidade, pode trazer benefícios substantivos na superação de dificuldades e de problemas específicos. A utilização de metas pessoais é uma das formas propostas para a concretização desta abordagem. A metodologia de Análise de Projetos Pessoais proporciona meios para reformular o sistema de projetos, encorajar o indivíduo a investir em novos projetos, observar o modo como estes se promovem entre si ou criam conflitos ou resistências, reconhecer e trabalhar as estruturas ecológicas que os impedem de ser sustentáveis, realizar uma hierarquização que ajude o indivíduo a organizar o seu sistema de projetos, de modo a que ele seja funcional, exequível e tenha coerência e significado. Todas estas características dotam esta metodologia de potencialidades para ser implementada na psicoterapia e aconselhamento, como forma de ultrapassar as fragilidades de uma abordagem apenas nomotética.

Palavras-chave: Metas; Projetos pessoais; Psicoterapia; Abordagem idiográfica.

The analysis of personal projects in psychotherapy: The potential of an idiographic approach: Research has shown that monitoring client's progress in the therapeutic process through an idiographic approach that addresses individuality can bring substantive benefits in overcoming specific difficulties and problems. The use of personal goals is one of the proposed ways to achieve this approach. The Personal Project Analysis methodology provides means to restructure the project system, encourage individuals to invest in new projects, observe how projects promote themselves, or otherwise create conflict or resistance, recognize and work on the ecological structures that prevent projects from being sustainable, carry out a project hierarchy that helps the individual to organize their project system so that it is functional, achievable and coherent and meaningful. All these features give this methodology the potential to be implemented in psychotherapy and counseling to overcome the weaknesses of a nomothetic approach only.

Keywords: Goals; Personal projects; Psychotherapy; Idiographic approach.

A importância da utilização de metas em psicoterapia

A monitorização do progresso do cliente em processo terapêutico tem-se socorrido, sobretudo, de medidas nomotéticas, nas quais os itens estão predefinidos e predeterminados (Sales & Alves, 2016). No entanto, este tipo de abordagem não contempla aspetos capazes de refletir a individualidade de cada cliente, negligenciando, nomeadamente, o progresso na superação de dificuldades e problemas específicos (Lloyd, Duncan, & Cooper, 2019). A utilização de medidas idiográficas para este fim atingiu alguma popularidade nas últimas décadas (Elliott et al., 2016, p. 263). As mesmas possibilitam aceder ao progresso do cliente, e a processos complexos de mudança que têm relevância para a própria pessoa, e que são mais consistentes com o próprio trabalho psicoterapêutico (Edbrooke-Childs, Jacob, Law, Deighton, & Wolpert, 2015).

As metas pessoais são uma das formas para a concretização desta abordagem idiográfica em contexto de aconselhamento (Cooper, 2018; Tryron, 2018), e recentes meta-análises apontam para um

¹⁸ Morada para correspondência: Isabel Albuquerque. CINEICC – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Rua do Colégio Novo, 3000-115 Coimbra. E-mail: ialbuquerque.ialbuquerque@gmail.com

efeito positivo da definição e da sua monitorização numa diversidade de aspetos comportamentais (Epton, Currie, & Armitage, 2017; Harkin et al., 2016). Desde a década de oitenta que a investigação psicológica tem mostrado interesse pela psicologia conativa, enquanto análise e explicação dos conteúdos, da estrutura e das dinâmicas da atividade pessoal direcionada a metas (Albuquerque, 2015). Os resultados que emergem desta área de investigação ligada à ação intencional oriundos sobretudo da psicologia da personalidade, como os empenhamentos pessoais (Emmons, 1986), as preocupações atuais (Klinger, 1977), as tarefas de vida (Cantor & Zirkel, 1990) ou os projetos pessoais (Little, 1983), podem constituir-se como uma base de apoio importante para a prática psicoterapêutica (Cooper & Joseph, 2016) e podem ajudar a alicerçar a mesma em modelos válidos e defensáveis ao nível do funcionamento humano e da mudança (Cooper, 2018, 2019; Cooper & Joseph, 2016). Um aspeto importante que ressalta de um vasto conjunto de estudos é o facto de as metas pessoais, e os múltiplos processos que lhe são inerentes, serem preditores robustos do bem-estar subjetivo, sobretudo das suas duas componentes afetivas, afeto negativo e afeto positivo (Cooper, 2018; Epton, Currie, & Armitage, 2017; Harkin et al., 2016; Kaftan & Freund, 2018; Klug & Maier, 2015; Milyavskaya & Werner, 2018).

A metodologia de Análise dos Projetos Pessoais – APP (Little, 1983) – integra-se nesta abordagem cognitivo-motivacional e permite aceder, por um lado, às metas pessoais que as pessoas formulam e tentam atingir e, por outro, providencia uma via de acesso às avaliações cognitivas e afetivas que cada sujeito faz sobre os seus projetos pessoais (Albuquerque, 2015). Em Portugal, esta metodologia tem sido utilizada maioritariamente no âmbito de estudos da relação entre a personalidade e o bem-estar psicológico e subjetivo (Albuquerque, 2006, 2015; Albuquerque & Lima, 2007; Albuquerque, Lima, Matos & Figueiredo, 2013, 2014). No entanto, desde a sua formulação, têm sido inventariadas inúmeras potencialidades do seu uso em contexto de aconselhamento e psicoterapia (Little, 2011, Little & Coulombe, 2015). Numa revisão recente relativa à utilização das metas pessoais em psicoterapia, Lloyd, Duncan e Cooper (2018) apresentam a Análise dos Projetos Pessoais como uma das metodologias capazes de responder a esse propósito.

Projetos pessoais: O conceito

Os projetos pessoais são entendidos como conjuntos de ações diferidas, pessoalmente relevantes, e em contexto (Little, 2011, 2014). Little (2007, p. 26) clarifica cada um destes aspetos: “conjuntos” porque os projetos pessoais raramente são uma única ação, mas antes um conjunto de ações geralmente inter-relacionadas; “ações” porque os projetos envolvem transações entre o indivíduo e os contextos que o cercam; “diferidas” porque os projetos pessoais não são comportamentos momentâneos; “pessoalmente relevantes” porque se referem às ações idiossincráticas que têm relevância para os indivíduos; “em contexto” uma vez que os projetos pessoais acontecem numa ecologia social que integra contextos físicos, sociais, culturais e históricos. Enquanto unidades interacionais de análise, apreendem do comportamento humano os aspetos da ação estimulada pela intenção interna, mas embebida nos contextos reais. Segundo o modelo de ecologia social do desenvolvimento humano (Little 1999; Little & Coulombe, 2015), os projetos pessoais são essenciais ao ajustamento do indivíduo aos diferentes contextos em que se move, uma vez que a sua implementação possibilita aos indivíduos integrar fontes de influência estáveis, quer de natureza biológica (e.g. Traços de personalidade), quer de natureza contextual (e.g. Normas culturais), promovendo maior bem-estar psicológico e físico.

Análise dos Projetos Pessoais: pressupostos teóricos

Este enquadramento concetual reclama uma abordagem metodológica específica, capaz de captar unidades de análise relativamente complexas pelo que foram formuladas algumas proposições relativas à natureza das pessoas, à natureza dos contextos e às características das transações entre as pessoas e os seus contextos, que estabelecem uma ligação entre as linhas teóricas e a metodologia de avaliação dos projetos pessoais. A Análise dos Projetos Pessoais (APP) assenta em quatro pressupostos fundamentais (ver Tabela 1) necessários à compreensão da mesma (Little & Chambers, 2004; Little & Balsari-Palsule, 2019).

Tabela 1. Síntese dos pressupostos teórico-metodológicos da abordagem dos projetos pessoais (Little, 2005; Little & Coulumbe, 2015)

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

Os diversos módulos de análise da metodologia

A Análise dos Projetos Pessoais – APP (Little, 1983) – é flexível, funcionando como um sistema de avaliação abrangente concebido para ser aplicado a um amplo conjunto de questões teóricas e práticas, e tem sido utilizada em diferentes programas de investigação e também em contexto laboral.

No âmbito da terapia e do aconselhamento, a APP, ao centrar-se no modo como os indivíduos formulam e avaliam cognitivamente e afetivamente os seus projetos pessoais, ao analisar o impacto entre esses mesmos projetos, ao permitir construir uma rede hierarquizada de projetos pessoais, bem como identificar projetos fundamentais que dão coerência e significado à vida, pode contribuir para detetar problemas ou questões que na vida de cada indivíduo são capazes de frustrar ou facilitar a implementação do programa terapêutico (Little & Chambers, 2004). A adoção da APP na psicoterapia e aconselhamento proporciona meios para reformular o sistema de projetos, encorajar o cliente a investir em novos projetos, observar o modo como os projetos se promovem entre si ou se, por outro lado, criam conflitos ou resistências, reconhecer e trabalhar as estruturas ecológicas que impedem que os projetos sejam sustentáveis, realizar uma hierarquização de projetos que ajude o indivíduo a organizar o seu sistema de projetos de modo a que ele seja funcional, exequível e tenha coerência e significado.

A APP integra diversos módulos e consente uma utilização parcial por módulo, mas a sua utilização completa é particularmente importante em terapia e aconselhamento pois permite trabalhar variáveis importantes, específicas de cada um dos módulos, que têm implicações no bem-estar dos indivíduos (ver Tabela 2).

Tabela 2. Módulos de avaliação que integram a APP e variáveis de análise que emergem de cada um deles

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

Módulo 1 – explicitação dos projetos pessoais. A explicitação de projetos pessoais, primeiro módulo da APP, inicia-se com uma explicação sobre o que são os projetos pessoais, sendo apresentados exemplos representativos de diversos níveis e conteúdos de projetos, e da sua ecologia social. Embora Little (1989) admita a possibilidade de limitar a listagem de projetos a uma determinada área de interesse (e.g., projetos da vida social), quando se trabalha no contexto do aconselhamento clínico pensamos que dar liberdade aos sujeitos para gerarem os projetos sem limitações permite que estes sejam representativos do seu sistema de projetos, e das relações entre os mesmos. Little e Chambers (2000) referem que só muito raramente surgem dificuldades por parte dos sujeitos em compreender o conceito de projeto pessoal, e em gerarem uma listagem de projetos. O resultado obtido no módulo explicitação de projetos concorre para vários tipos de análise.

Módulo 2 – a Classificação dos projetos. Neste módulo, são selecionados entre sete e dez projetos que são transcritos para a matriz de dimensões cognitivas e para a matriz de dimensões afetivas, sendo classificados entre 0 e 10 ao longo dessas dimensões.

O conjunto destas dimensões cognitivas fazem emergir três fatores cognitivamente orientados – significado, conexão e manejabilidade – e as dimensões-padrão afetivas dão origem a dois fatores – afeto positivo e afeto negativo (Little, 2011). É possível realizar análises normativas obtendo médias de cada uma das dimensões, examinando a relação entre as dimensões dos projetos e medidas do bem-estar. Num estudo realizado em Portugal, a consistência interna remeteu para um alfa de Cronbach de .95 para as dimensões cognitivas e de .90 para as dimensões afetivas (Albuquerque, 2006). Ao nível idiográfico, poder-se-ão estabelecer relações entre as diversas dimensões dos projetos relativamente a um só sujeito (Little & Chambers, 2004). A investigação tem mostrado que cada uma das variáveis possibilitadas por este módulo tem ligações independentes com diversos índices do bem-estar e da qualidade de vida (Albuquerque, 2006, 2015; Little, 2008).

Módulos 3 e 4 – as matrizes de impacto cruzado. As matrizes de impacto cruzado integram aspetos tanto de natureza intrapessoal como interpessoal, e ajudam a perceber as dinâmicas presentes da vida de cada pessoa.

Na matriz de impacto cruzado do módulo 3, os indivíduos avaliam o impacto de cada um dos seus projetos face aos restantes que integram o sistema (Little & Chambers, 2004). Riediger e 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.

Embora os respondentes refiram que este é o módulo mais informativo da APP, o contributo empírico das pontuações do impacto cruzado na predição do bem-estar é menor do que os que resultam das pontuações de dimensões como a eficácia ou o stresse (Little, 1998; Little & Chambers, 2004).

No módulo 4, uma matriz de impacto cruzado a nível interpessoal permite examinar o impacto dos projetos pessoais entre pessoas que pertencem à mesma ecologia social, e apreciar até que ponto esses projetos se promovem mutuamente ou se, por outro lado, se embaraçam (Little, 2000; Little & Chambers, 2004). No entanto, existem ainda poucos dados empíricos que permitam sustentar uma conclusão acerca da sua utilização (Little & Chambers, 2000, 2004).

Módulo 5 – Hierarquização de projetos dos pessoais. A hierarquização permite ter uma visão sistémica inter-relações de projetos que pertencem a um mesmo sistema, mas que assumem molaridades e importâncias diferentes. Atos, projetos e valores integrados no sistema de projetos influenciam-se mutuamente, podendo o mesmo ato ser subordinado a mais de um projeto e um mesmo projeto servir mais do que um valor (Little, 2011; Little & Chambers, 2000). A ação de hierarquizar os próprios projetos exige um questionamento específico para cada projeto que permite traçar a relação de cada projeto com outros de nível mais elevado, e traçar a relação do mesmo projeto com outros de nível hierárquico inferior (Little, 2011; Little & Coulombe, 2015). Quanto mais próximos os projetos estão de um valor final, mais significado têm para os indivíduos e quanto mais próximos os projetos estão dos atos, maior é a sua manejabilidade, ou seja, mais fácil é a sua concretização (Little & Gee, 2007). A investigação tem mostrado que não basta os projetos terem significado para o indivíduo para que promovam o seu bem-estar psicológico e subjetivo, sendo também necessário que, em conjunto com o significado, haja eficácia e progresso (manejabilidade) e, para isso, os projetos necessitam de serem desdobrados em atos concretizáveis (Albuquerque, 2006, 2015).

Para identificar as ligações entre estes níveis, adota-se a adaptação de uma técnica utilizada na investigação no âmbito dos construtos pessoais (Kelly, 1955). Essa técnica é constituída por dois processos que permitem, através de uma sequência contínua de perguntas e respostas, desdobrar os projetos, por um lado, em sentido ascendente conduzindo o indivíduo ao(s) projeto(s) que se encontram no topo e que, geralmente, têm mais significado dando sentido e propósito à vida e, por outro lado, permite, igualmente, desdobrar os projetos em sentido descendente conduzindo o indivíduo aos atos realizáveis, sem os quais o projeto em questão não poderia ser concretizado (Little & Coulombe, 2015). Concretizar esta técnica implica utilizar apenas adequadamente duas questões: 1) “porquê?” e este porquê interrogativo sequencial permite ascender a níveis mais elevados da estrutura de projetos; e 2) “como?” e este como interrogativo sequencial conduz ao desdobrar de projetos em sentido descendente. No primeiro processo, é perguntado ao indivíduo “Porque é que está envolvido no projeto x?”, enquanto que no segundo o indivíduo é questionado “Como é que o projeto x está ou pode ser levado a cabo?”.

Módulo 6 – Avaliação de Projetos Fundamentais. Little (2007, 2011) defende que o florescimento humano é contingente à persecução sustentável de projetos fundamentais que são essenciais para o sistema de projetos de cada indivíduo, pois possibilitam a ligação dos projetos do sistema e lhe conferem coerência e operacionalidade. A incapacidade de reconhecer quais são esses projetos, a sua ausência ou a impossibilidade de os cumprir por dificuldades várias, nomeadamente por inexistência de projetos pessoais de nível mais molecular que os suportem, podem ter impacto muito negativo no bem-estar da pessoa. São esses projetos fundamentais que permitem chegar ao reconhecimento ou estabelecimento de um propósito e um significado de vida enquadrado por valores.

A noção de projetos pessoais fundamentais, apesar de ter grande relevância nesta abordagem, tem recebido pouca atenção por parte dos investigadores (Little, 2011). Este aspeto da avaliação dos projetos pessoais permite observar o nível na hierarquia de cada projeto e a existência de projetos moleculares, ou não, que possibilitam a sua concretização. A investigação mostrou que esses projetos são os que mais estão interconectados com os restantes (McDiarmid, 1990). Quando um projeto desses é retirado, isso pode comprometer todo o sistema.

No contexto da psicoterapia, um estudo recente de Di Malta, Oddli e Cooper (2019) aponta para o facto de as metas pessoais, em clínica, levarem a uma consciência das aspirações, ao envolvimento e à motivação, e suportarem a manutenção das ações, sendo igualmente úteis para desdobrar as metas de ordem superior em tarefas concretizáveis.

A Análise dos Projetos Pessoais é suscetível de ser utilizada em diversos contextos psicoterapêuticos e clínicos. De facto, o estabelecimento de metas é uma das técnicas mais utilizadas no contexto da mudança comportamental (Epton, Currie, & Armitage, 2017). Grey e colegas (2018)

consideram que a adoção de metas pessoais tem um papel central em diversas terapias, nomeadamente na terapia cognitivo-comportamental, terapia familiar e sistémica, psicanálise, psicoterapia interpessoal e psicoterapia existencial humanista. Cox e Klinger (2011) referem que o seu uso é fundamental nas terapias ligadas ao aconselhamento motivacional sistemático. Por sua vez, Grawe (2004) considera o seu uso relevante no âmbito da psicoterapia compreensiva.

CONCLUSÃO

Nas últimas duas décadas a adoção de metodologias no âmbito das metas pessoais em psicoterapia tem-se generalizado como uma forma de monitorizar o progresso do cliente, com a vantagem de respeitar a sua individualidade (Cooper & Law, 2018).

A Análise dos Projetos Pessoais (Little, 1983) tem sido usada, em Portugal, sobretudo em investigação na população geral como forma de estudar a personalidade, tendo mostrado boa qualidade preditiva, nomeadamente a capacidade de as variáveis delas emergentes serem predictoras do bem-estar psicológico e subjetivo (Albuquerque, 2006, 2015), e de se constituírem como variáveis mediadoras (Albuquerque, Lima, Matos, & Figueiredo, 2013) e moderadoras na relação dos traços de personalidade com esses dois tipos de bem-estar (Albuquerque, Lima, Matos, & Figueiredo, 2014).

No entanto, o seu autor sempre argumentou em favor da sua utilidade no processo psicoterapêutico e de aconselhamento (Little & Chambers, 2000, 2004; Little, 2011; Little & Coulumbe, 2015), defendendo que pode levar à superação de diversos problemas presentes quando usamos outro tipo de metodologias.

De um ponto de vista teórico, parece-nos que esta metodologia responde às diversas demandas que são apresentadas pelos investigadores que procuram explorar a implementação das metas pessoais em psicoterapia e aconselhamento (Cooper, 2018, 2019; Cooper & Law, 2018). A investigação futura na área dos projetos pessoais deverá explorar as potencialidades da APP em psicoterapia e aconselhamento, tanto mais que a definição de metas e a sua monitorização têm mostrado, nas últimas duas décadas, resultados positivos nesse contexto.

REFERÊNCIAS

- Albuquerque, I. (2006). *O florescimento dos professores: projectos pessoais, bem-estar subjectivo e satisfação profissional*. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra].
- Albuquerque, I. (2015). *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, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra].
- Albuquerque, I. & Lima, M. P. (2007). Personalidade e bem-estar subjectivo: Uma abordagem com os projectos pessoais. *Psicologia.com*. <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0373.pdf>
- 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*, 855-906. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0238-6>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9326-6>
- Ashworth, M., Guerra, D. & Kordowicz M. (2019). Individualised or Standardised Outcome Measures: A Co-habitation? *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 46*, 425-428. <https://doi.org/10.1007/s10488-019-00928-z>
- Cooper, M. (2018). The psychology of goals: A practice-friendly review. In M. Cooper & D. Law (Eds.), *Working with goals in counselling and psychotherapy* (pp. 35-71). Oxford University.
- Cooper, M. (2019). *Integrating counselling and psychotherapy: Directionality, synergy, and social change*. Sage.
- Cooper, M., & Joseph, S. (2016). Psychological foundations for humanistic psychotherapeutic practice. In D. Cain, K. Keenan & S. Rubin (Eds.), *Humanistic psychotherapies* (2nd ed., pp. 11-46). APA.
- Cooper, M., & Law, D. (2018). Introduction. In M. Cooper, & D. Law (Eds.), *Working with goals in counselling and psychotherapy* (pp. 1-13). Oxford University.
- Cooper, M., & Joseph, S. (2016). Psychological foundations for humanistic psychotherapeutic practice. In D. Cain, K. Keenan & S. Rubin (Eds.), *Humanistic psychotherapies* (2nd ed., pp. 11-46). APA.
- Cantor, N., & Zirkel, S. (1990). Personality, cognition, and purposive behavior. In L. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality Psychology: Theory and Research* (pp. 135-164). Guilford 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.1-47). Wiley-Blackwell.
- Di Malta, G., Oddli, H. W., & Cooper, M. (2019). From intention to action: A mixed methods study of clients' experiences of goal-oriented practices. *Journal of Clinical Psychology*. Advanced on-line publication. <https://doi.org/10.1002/jclp.22821>
- Edbrooke-Childs, J., Jacob, J., Law, D., Deighton, J., & Wolpert, M. (2015). Interpreting standardized and idiographic outcome measures in CAMHS: What does change mean and how does it relate to functioning and experience? *Child and Adolescent Mental Health*, 20, 142–148.
- Elliott, R., Wagner, J., Sales, C., Rodgers, B., Alves, P., & Café, M. J. (2016). Psychometrics of the Personal Questionnaire: A client generated outcome measure. *Psychological Assessment*, 28, 263–278. <https://doi.org/10.1037/pas0000174>
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058 – 1068.
- Epton, T., Currie, S., & Armitage, C. J. (2017). Unique effects of setting goals on behavior change: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85, 1182–1198. <https://doi.org/10.1037/ccp0000260>
- Grawe, K. (2004). *Psychological therapy*. Hogrefe & Huber Publishers.
- Grey, N., Byrne, S., Taylor, T., Shmueli, A., Troupp, C., Stratton, P., Sefi, A., Law, R., & Cooper, M. (2018). Goal-oriented practice across therapies. In M. Cooper & D. Law (Eds.), *Working with goals in psychotherapy and counselling* (p. 181–203). Oxford University Press.
- Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P. I., Prestwich, A., Conner, M., Kellar, I., ... Sheeran, P. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 142, 198–229. <https://doi.org/10.1037/bul0000025>
- Kaftan, O. J., & Freund, A. M. (2018). The way is the goal: The role of goal focus for successful goal pursuit and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. Norton.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. University of Minnesota Press.
- Klug, H. J. P., & Maier, G. W. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 16, 37-65. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9493-0>
- Lima, M. P. (2002). *Personal Projects Analysis (Portuguese version for research)*. Unpublished manuscript.
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 173-309.
- 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). Sage
- Little, B. R. (2000). Persons, contexts, and personal projects: Assumptive themes of a methodological transnationalism. In S. Wapner, J. Demick, T. Yamamoto, & H Minami (Eds.), *Theoretical perspectives environment-behavior research* (pp. 79 - 88). Plenum.
- Little, B. R. (2005). Personality science and personal projects: Six impossible things before breakfast. *Journal of Research in Personality*, 39, 4-21. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.09.003>
- Little, B. R. (2007). 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). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Little, B. R. (2008). Personal projects and free traits: Personality and motivation reconsidered. *Social and Personality Compass*, 2, 1235 – 1254. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00106.x>
- Little, B. R (2011). 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). John Wiley & Sons.
- Little, B. R. (2014). Well-doing: Personal projects and the quality of lives. *Theory and Research in Education*, 12, 329-346. <https://doi.org/10.1177/1477878514545847>
- Little, B. R., & Balsari-Palsule, S. (2019). *Fates Beyond Traits: The Dynamics and Impacts of Personal Project Pursuit*. Manuscript in preparation.
- 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). John Wiley & Sons.

- Little, B. R., & Gee, T. L. (2007). 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). Lawrence Erlbaum Associates.
- Little, B. R., & Coulombe, S. (2015). Personal projects analysis. In *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences* (2nd edition). Elsevier.
- Lloyd, C. E. M., Duncan, C., & Cooper, M. (2019). Goal measures for psychotherapy: A systematic review of self-report, idiographic instruments. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Advanced on-line publication. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12281>
- McDiarmid, E. (1990). *Level of molarity, project cross-impact and resistance to change in personal project systems*. [Unpublished master's thesis, Carleton University]
- Milyavskaya, M., & Werner, K. M. (2018). Goal pursuit: Current state of affairs and directions for future research. *Canadian Psychology/Psychology Canadienne*, 59, 163-175. <https://doi.org/10.1037/cap0000147>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0146167204271184>
- Sales, C., & Alves, P. C. (2016). Patient-centered assessment in psychotherapy: A review of individualized tools. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23, 265-283. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12162>
- Tryon, G. S. (2018). Goals and psychotherapy research. In M. Cooper & D. Law (Eds.), *Working with goals in counselling and psychotherapy* (pp. 87-111). Oxford University.

Historial do artigo

Recebido 07/2019

Aceite 03/2020

Publicado 08/2020