

## Introdução

A Psicologia divide-se em diferentes áreas que procuram contribuir para o objetivo final que é compreender o ser humano. É neste sentido que surge a presente investigação, pretendendo contribuir para a análise do papel dos valores sociais na satisfação com a vida e no bem-estar do indivíduo.

A literatura existente sobre valores sociais é bastante escassa, principalmente se nos centrarmos neste conceito tal como é utilizado nas terapias mais recentes como a Terapia da Aceitação e Compromisso (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Hayes, 2004). Neste sentido, optámos por este estudo que tem como principal objetivo explorar as qualidades psicométricas do Questionário de Valores Sociais para Adultos (SVS, Blackledge & Ciarrochi, 2006), e analisar a sua relação com o bem-estar psicológico medido pela satisfação com a vida, a esperança e a perceção de estados afetivos.

O presente questionário procura avaliar os valores sociais, a motivação, extrínseca e intrínseca, e o compromisso com a ação valorizada.

O conceito de *Mindfulness* ganhou destaque nas terapias Cognitivo-Comportamentais contextuais nas últimas décadas. O interesse dos clínicos pelo conceito nasceu da junção entre duas tradições. A primeira delas, ligada ao nome de Ellen Langer, é baseada em quatro décadas de pesquisa empírica, de acordo com os preceitos científicos Ocidentais (Langer, 1989). A outra é a tradição meditativa do Oriente introduzida na prática clínica por John Kabat-Zinn (1990), que define *Mindfulness* como uma forma específica de atenção plena, concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento. Sem julgar significa que o sujeito aceita todos os sentimentos, pensamentos e sensações como legítimos. A atitude de não julgar está em contraste com a tendência automática dos sujeitos de investirem na luta contra vivências aversivas.

Uma ideia central na literatura sobre *Mindfulness* é que viver sob o comando do piloto automático não permite à pessoa lidar de maneira flexível com os eventos do momento.

Ao contrário da Terapia Cognitivo-Comportamental que tem por objetivo eliminar ou alterar o conteúdo, frequência ou forma dos eventos privados, de uma forma direta, este novo modelo de intervenção procura trabalhar um propósito intencional, sair do estado automático, para vivenciar e sentir a experiência, promovendo-se a mudança do evitamento experiencial para a curiosidade e aceitação da experiência (Kabat-Zinn, 2000).

Como exemplos de terapias da terceira geração, temos a Terapia Cognitiva Baseada no *Mindfulness* (MBCT) desenvolvida por Segal, William e Teasdale (2002). Trata-se de uma

terapia orientada para a prevenção de recaídas da depressão. Este programa tem-se mostrado eficaz nos indivíduos com uma história de vários episódios depressivos prévios, porque encoraja uma observação distanciada e não reativa dos pensamentos, sem necessariamente lhes atribuir um carácter de verdade ou ficar absorvido pelo seu conteúdo. Esta prática facilita, assim, a não adoção de um estilo de processamento ruminativo, e a direção da atenção para as experiências que estão a ocorrer no momento presente, reduzindo consequentemente a probabilidade de ocorrência de um novo episódio depressivo. A Terapia Comportamental Dialéctica (DBT) desenvolvida por Linehan em 1987 também se inclui no leque de terapias de terceira geração e foi desenvolvida para tratar sujeitos com Perturbação de Personalidade *Borderline*. Esta forma de psicoterapia ajuda o sujeito a aceitar as vivências classificadas como negativas para poder agir de forma a fomentar mudanças mais profundas (Vandenberghe & Assunção, 2009).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) é uma modalidade psicoterapêutica nova, cientificamente baseada que faz parte do que é designado por “terceira vaga” da Terapia Cognitivo e Comportamental (Hayes, 2004).

O que a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) nos pede é uma mudança na forma como lidamos com a nossa experiência pessoal. O objetivo da ACT é ajudar o doente a desenvolver uma vida com significado e enriquecedora, envolvendo-se em cada coisa que faz, estar presente, abrir-se à experiência e atuar de acordo com os seus valores. Os valores fazem parte dos processos centrais da ACT. São definidos como qualidades escolhidas de ações com um propósito, que nunca podem ser atingidos como objetivos. Na ACT utilizam-se vários tipos de exercícios para ajudar os doentes a escolher direções de vida em vários domínios, profissional, familiar e social, ao mesmo tempo que procura diminuir os processos verbais que podem conduzir a escolhas baseadas no evitamento experiencial.

Valores são os nossos desejos mais profundos acerca da forma como nos queremos relacionar com o mundo, com os outros e com nós mesmos. São princípios orientadores que nos guiam e motivam ao longo da vida. Valores são direções em que caminhamos, enquanto os objetivos são aquilo que pretendemos alcançar ao longo desse caminho. Os objetivos podem ser alcançados ou atravessados, enquanto valores é o processo de nos dirigirmos numa direção.

Schwartz e Bilsky (1994) definiram valores como conceitos ou crenças que dizem respeito a estados desejáveis ou comportamentos que ultrapassam situações específicas, e que nos guiam na seleção ou avaliação de comportamentos e acontecimentos, sendo que podem ser ordenados segundo a sua importância. Os valores representam, de acordo com os autores, um

conjunto de motivações que são universais e que as pessoas, independentemente do seu contexto cultural, partilham três necessidades básicas: necessidades inerentes a cada organismo, os motivos sociais relacionados com a interação social, a sobrevivência e bem-estar dos grupos.

O que permite distinguir um valor do outro são as motivações presentes em cada um, sendo que os valores são representações cognitivas da importância dos objetivos e das motivações pessoais (Bilsky & Schwartz, 1994). A procura por um tipo de valores tem consequências psicológicas, práticas e sociais que podem, por vezes, entrar em conflito e levar à procura de outro tipo de valores.

Neste contexto, a motivação é aquilo que move as pessoas para agir, pensar e desenvolver-se. Apesar dos processos de motivação poderem ser estudados do ponto de vista dos mecanismos cerebrais e fisiológicos, há uma grande parte de motivação humana que é função de variáveis sócio-culturais que influenciam não só o que as pessoas fazem, mas também o modo como se sentem quando agem, assim como as consequências dos seus atos (Deci & Ryan, 2008).

Quando falamos de motivação e a respetiva origem, surgem duas “motivações” distintas, a Extrínseca e a Intrínseca e surge inevitavelmente temas como a Pirâmide das Necessidades de Maslow, paralelamente com a distinção entre motivação extrínseca e motivação intrínseca.

A Motivação Extrínseca tem origem em fatores externos ao indivíduo, como qualquer recompensa monetária. O indivíduo faz a tarefa para ser recompensado ou para não ser castigado. A punição ou a recompensa é que mobiliza o sujeito. Quando retirado, o sujeito vai deixar de se mobilizar, de estar motivado, visto que não tem nada a ganhar nem a perder se não executar a tarefa. . O indivíduo não gosta da tarefa em si, mas gosta da recompensa que a tarefa ao ser executada lhe pode trazer, o que implica necessariamente pouca satisfação e prazer na execução da tarefa.

A Motivação Intrínseca tem origem em fatores internos ao indivíduo, esta relaciona-se com a sua forma de ser, os seus interesses, os seus gostos. Neste tipo de motivação, não há necessidade de existir recompensas, visto que a tarefa em si própria, representa um interesse para o sujeito, algo que ele gosta ou está relacionado com a forma de ele ser. Este tipo de motivação é constante, visto que depende unicamente do sujeito e não de fatores externos. A motivação intrínseca está relacionado com a felicidade e com a realização pessoal. O sujeito intrinsecamente motivado envolve-se numa ação pelos sentimentos positivos que ela proporciona (Deci & Ryan, 2008).

A presente investigação, ao pretender validar para a população portuguesa o *Social Values Survey* (SVS), teve em conta outros constructos: a satisfação com a vida, a esperança e o afeto positivo e negativo.

O bem-estar subjetivo refere-se à experiência individual e subjetiva de avaliação da vida. Este constructo inclui variáveis como satisfação com a vida e vivência de afeto positivo e negativo (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Como principais determinantes do bem-estar subjetivo podemos encontrar a perceção dos eventos de vida, fatores económicos, questões culturais, autoestima, inteligência emocional e stress. Esta avaliação é influenciada por questões de personalidade, estratégias desenvolvidas de *coping*, apoio social e qualidade das relações.

A esperança é uma variável psicológica que tem sido recentemente estudada pela Psicologia Positiva (Snyder et al., 1991). A importância da esperança na compreensão do comportamento humano tem sido reconhecida desde há vários anos, porém foi ao longo dos últimos anos, que os investigadores começaram a desenvolver medidas de mensuração para esse constructo (Snyder et al., 1991; Marques & Ribeiro, 2006). Enquanto fenómeno humano, a Esperança é entendida como um sentimento ou atitude que se caracteriza pela adoção de ideias consideradas otimistas com relação a resultados futuros. Em geral, a esperança pode ser entendida como aspiração a algo a partir de uma situação de privação difícil de suportar.

A esperança, é um estado relacionado com uma visão positiva quanto ao futuro, uma estratégia de enfrentar e alcançar um objetivo, um poder interior, que permite a transcendência da situação atual possibilitando uma nova consciência do ser, dá significado e alegria à vida, sendo contudo uma palavra abstrata, que significa coisas diferentes para cada pessoa e depende das vivências de cada um (Sartore & Grossi, 2008).

A afetividade positiva traduz-se na tendência a experimentar sentimentos e emoções agradáveis. Reflete o quanto uma pessoa se está a sentir entusiasmada, ativa e alerta. Altos níveis de afeto positivo representam um estado de alta energia, total concentração e satisfação, enquanto baixos níveis de afeto positivo são caracterizados por tristeza e apatia.

A afetividade negativa exprime-se pela disposição para experimentar sentimentos e emoções desagradáveis. O afeto negativo é uma dimensão geral da angústia e insatisfação que incluem uma variedade de estados de humor aversivos.

## 2. Método

### 2.1 Amostra

A amostra é constituída por 250 adultos a frequentar o ensino superior no Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra, 74 homens (29,6%) e 176 mulheres (70,4 %), com uma idade média de 23,48 anos ( $DP = 1,099$ ). Os anos de escolaridade variam entre 13 a 16 anos, sendo que a média é de 14, anos.

### 2.2 Instrumentos

Neste estudo foram utilizados os seguintes instrumentos: 1) o questionário sociodemográfico onde foi recolhida informação relativamente ao género, idade, habilitações académicas, nível socioeconómico e estado civil; 2) o SVS que é o instrumento em estudo, o qual avalia a motivação intrínseca, extrínseca e o grau de compromisso associados a valores pessoais no contexto das relações familiares, de amizade e amorosas; 3) para avaliar a sua validade foram utilizadas a SWLS, Escala de Futuro e a PANAS, que avaliam, respetivamente, o grau de satisfação com a vida, a esperança, o afeto positivo e negativo.

#### 2.2.1 Questionário de Valores Sociais (SVS)

O *Social Values Survey* – SVS (Blacklegde & Ciarrochi, 2006; versão portuguesa: Cunha, Xavier, & Pinto Gouveia, 2012) – é um instrumento de auto resposta constituído por 27 itens que avaliam a motivação intrínseca, a motivação extrínseca e o grau de compromisso para com os valores pessoais no contexto das relações familiares, de amizade e amorosas. Antes de preencherem as questões sobre motivação e compromisso, os sujeitos são instruídos para descreverem os seus valores pessoais na formação das relações, separadamente para a família, amigos e relações amorosas. A seguir, os sujeitos respondem aos itens que avaliam a motivação intrínseca (e.g., “Quão verdadeiro é para si este valor?”), motivação extrínseca (e.g., “Eu valorizo este valor porque, as outras pessoas ficariam zangadas comigo se estes valores não fossem importantes para mim”) e o compromisso comportamental com os valores pessoais (e.g., “Quão empenhado você está em pôr em prática este valor?”) para cada tipo de relacionamento.

A escala de resposta é de 5 pontos (1= de modo nenhum; 5= muitíssimo). As pontuações elevadas refletem elevada motivação intrínseca, motivação extrínseca e compromisso com os valores pessoais, respetivamente.

O estudo realizado por Ferssizidis, Adams, Kashdan, Plummer, Mishra, & Ciarrochi (2010) indicou que o SVS tem uma boa consistência interna para a dimensão motivação intrínseca ( $\alpha = 0,80$ ), para a dimensão motivação extrínseca ( $\alpha = 0,86$ ) e para a dimensão compromisso ( $\alpha = 0,76$ ).

Os resultados obtidos de vários estudos sugerem, ainda, que o *Social Values Survey* apresenta validade critério (Blackledge, Ciarrochi, & Bailey, 2007).

### 2.2.2 Escala de Afecto Positivo e Negativo – PANAS

A *Positive and a Negative Affect Schedule* (Watson, Clark, & Tellegen, 1998); tradução e adaptação de Galinha & Pais- Ribeiro, 2005) é constituída por 20 itens destinados a avaliar duas dimensões da experiência emocional: o afecto positivo, e o afecto negativo. A escala de afecto positivo é constituída por 10 itens: interessado, entusiasmado, excitado, inspirado, determinado, orgulhoso, ativo, encantado, caloroso e agradavelmente surpreendido. A escala de afecto negativo, é igualmente, constituída por 10 itens: perturbado, atormentado, amedrontado, assustado, nervoso, trémulo, remorsos, culpado, irritado e repulsa. Os sujeitos avaliam a extensão em que experimentaram cada emoção, durante as ultimas semanas, de acordo com uma escala de resposta de 5 pontos, em que 1 corresponde a a “*nada ou muito ligeiramente*” e 5 significa “*extremamente*”.

Numa amostra de 348 sujeitos de estudantes universitários de Lisboa, os resultados obtidos ao nível da consistência interna foi de  $\alpha = 0,86$  para a escala de afeto positivo e  $\alpha = 0,89$  para a escala de afeto negativo. A correlação entre as duas dimensões da PANAS, afeto positivo e negativo, foi de 0,10, determinado a ortogonalidade entre as duas subescalas.

No nosso estudo este instrumento evidenciou igualmente uma boa consistência interna, afeto positivo:  $\alpha = 0,84$ ; afeto negativo:  $\alpha = 90$ .

### 2.2.3 Escala de Satisfação com a Vida – SWLS

A *Satisfaction with Life Scale* (Diener et al, 1985; tradução e adaptação de Neto, 1993) é uma escala de auto-resposta constituída por 5 itens que permite avaliar apreciações cognitivas globais dos sujeitos acerca da sua própria vida. A avaliação de cada item é feita

numa escala de resposta sete pontos em que 1 corresponde a «Discordo fortemente» e 7 corresponde a «Concordo fortemente». Pretende obter uma apreciação geral em relação à satisfação com a vida dos indivíduos (saúde, família, amigos, amores ou o bem-estar material) e os diversos estados de espírito, com o objetivo de verificar se o grau de satisfação com a sua própria existência é mais ou menos positiva.

A validação portuguesa da SWLS, realizada por Neto (1993), apresenta um alfa de Cronbach de 0,77 e da análise fatorial emergiu um único fator que explica 53,1% da variância, sugerindo boas qualidades psicométricas.

Na nossa amostra, obtivemos um alfa de Cronbach de 0,80 o que atesta uma boa consistência interna deste instrumento.

## 2.2.4 Escala de Esperança para Adultos

A *Hope Scale* (Snyder et al.; 1991, tradução e adaptação de Pais-Ribeiro, Pedro & Marques, 2006), contém 12 itens, 8 dos quais avaliam a esperança, mais quatro itens distratores. Dos 8 itens que avaliam a esperança, quatro itens avaliam a “iniciativa” - sensação de determinação triunfante sobre o alcance de objetivos pessoais, no passado, presente e futuro e mais quatro itens que avaliam os “caminhos” - sensação de que é capaz de gerar planos bem-sucedidos para alcançar os objetivos. Aos sujeitos é pedido que leiam cada afirmação e que respondam de que modo consideram que ela se lhes aplica, numa escala de resposta de 8 pontos em que 11 corresponde a «totalmente falso» e 8 corresponde a «totalmente verdade».

A escala fornece três notas, uma de esperança global que resulta da soma de todos os oito itens mais uma nota por cada dimensão da esperança resultante da soma de quatro itens que compõem cada uma delas.

Esta escala encontra-se traduzida para a população portuguesa por Pais-Ribeiro, Pedro e Marques, (2006).

Os resultados de uma análise fatorial, nesta amostra portuguesa revelaram a presença de um só fator que explica 51,55% da variância total.

A consistência interna mostra valores de Alfa Cronbach de 0,76 para a «iniciativa»; e de 0,79 para «caminhos» enquanto para a escala global apresenta valores de 0,86.

Na amostra do presente estudo, este instrumento revelou uma consistência interna boa para a escala global ( $\alpha = 0,81$ ) e valores mais baixos para as sub-escalas (Caminhos:  $\alpha = 0,72$ ; Iniciativa:  $\alpha = 0,68$ ).

### 2.3 Procedimentos

Após a delimitação dos objetivos da investigação procedeu-se à escolha e aquisição dos instrumentos de avaliação mediante a autorização dos autores da versão original. Posteriormente, procedeu-se à construção do questionário sociodemográfico.

Foi recolhida a autorização para a realização do estudo no Instituto Superior Miguel Torga. O protocolo de investigação foi administrado em contexto de sala de aula, demorando o seu preenchimento cerca de 25 minutos.

A participação no estudo foi voluntária e anónima, seguindo os princípios éticos de investigação. A todos os participantes foram explicados previamente os objetivos do estudo e garantida a confidencialidade e utilização dos dados para fins exclusivos de investigação.

No que diz respeito ao tratamento dos dados, utilizámos o Software PASW (*Predictive Analytics Software*), versão 19, SPSS, Chicago, IL, USA.

Na análise exploratória dos dados, recorremos ao teste de Kolmogorov-Smirnov e às medidas de assimetria ( $Sk$ ) e achatamento ( $Ku$ ) - para verificação da distribuição das variáveis em estudo. Não obstante a maioria das variáveis segundo o referido teste de normalidade, não apresentar uma distribuição normal ( $p < .05$ ), verificou-se, contudo, que todas as variáveis em estudo apresentavam valores de assimetria  $< |3|$  e valores de achatamento  $< |10|$ , o que, segundo Kline (2005), não são indicadores de uma violação severa à distribuição normal.

Para a comparação das médias obtidas nos instrumentos de avaliação em função do género, idade e anos de escolaridade recorremos ao  $t$  de Student para amostras independentes ou análises de variância (ANOVA), consoante o número de grupos de comparação. Utilizámos o  $r$  de Pearson para estabelecer correlações entre os dados obtidos no instrumento em estudo e as restantes variáveis contínuas, bem como para a análise da estabilidade temporal do mesmo. Recorremos ainda à determinação do alfa de Cronbach para o estudo da consistência interna, considerada uma boa estimativa de fidelidade de um teste (Nunnally, 1978). A qualidade dos itens foi explorada através do cálculo da correlação do item com o total da escala excepto o próprio item.



## 1. Resultados

### 3.1 Fidelidade da escala

#### Consistência Interna

Para se determinar a consistência interna, seguimos os procedimentos utilizados pelos autores (Blackledge & Ciarrochi 2006), tendo sido calculada a consistência interna para cada uma das dimensões. Para a dimensão *Motivação Intrínseca*, constituída pelos itens 1, 5c e 5d obtivemos o valor de  $\alpha=0,85$  e para a dimensão *Motivação Extrínseca*, constituída pelos itens 5a e 5b, obtivemos o valor de  $\alpha=0,92$  o que significa uma boa consistência interna. Já para a dimensão *Compromisso*, constituída pelos itens 2, 3 e 4 obtivemos um alfa de Cronbach de  $\alpha=0,71$ , que, embora seja um valor mais baixo, traduz ainda uma adequada consistência interna.

#### Análise da Qualidade dos Itens

Tal como se pode ver através da análise da Tabela 1, todos os itens mostram correlações item-total superiores ou iguais a 0,35, exceto o item 4 da dimensão compromisso (“Nos últimos dois meses, eu tenho conseguido pôr em prática este valor com o seguinte sucesso”) que representa uma correlação de 0,31.

**Tabela 1. Média, desvios-padrões, alfa de Cronbach e correlação item-total para cada item**

Social Values Survey/ Itens	<i>M</i>	<i>DP</i>	$\alpha$ Cronbach se eliminado o item	<i>r</i> Item- total
<b>Compromisso (<math>\alpha =0,71</math>)</b>				
2. Quão empenhado(a) você está em pôr em prática este valor (i.e., agir consistentemente de acordo com este valor)? (RF)	4,04	0,68	0,67	0,48
3. Neste momento, gostaria de pôr mais em prática este valor? (RF)	3,71	0,91	0,69	0,36
4. Nos últimos dois meses, eu tenho conseguido pôr em prática este valor com o seguinte sucesso (RF)	3,66	0,77	0,697	0,31
2. Quão empenhado(a) você está em pôr em prática este valor (i.e., agir consistentemente de acordo com	4,20	0,66	0,67	0,47

este valor)? (RAS)				
3. Neste momento, gostaria de pôr mais em prática este valor? (RAS)	3,63	0,91	0,698	0,31
4. Nos últimos dois meses, eu tenho conseguido pôr em prática este valor com o seguinte sucesso: (RAS)	3,86	0,79	0,69	0,38
2. Quão empenhado(a) você está em pôr em prática este valor (i.e., agir consistentemente de acordo com este valor)? (RA)	4,20	0,80	0,67	0,48
3. Neste momento, gostaria de pôr mais em prática este valor? (RA)	3,61	1,12	0,696	0,35
4. Nos últimos dois meses, eu tenho conseguido pôr em prática este valor com o seguinte sucesso: (RA)	3,58	1,08	0,68	0,41
<b>Motivação Intrínseca (<math>\alpha=0,85</math>)</b>				
1. Quão verdadeiramente importante é para si este valor? (RF)	4,47	0,61	0,84	0,40
5. c) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: Estes valores são importantes para mim quer os outros concordem ou não. (RF)	4,52	0,78	0,84	0,43
5. d) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: Viver consistentemente de acordo com estes valores torna a minha vida mais significativa e verdadeira. (RF)	4,40	0,71	0,83	0,57
1. Quão verdadeiramente importante é para si este valor? (RAS)	4,51	0,60	0,83	0,59
5. c) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: Estes valores são importantes para mim quer os outros concordem ou não. (RAS)	4,51	0,67	0,83	0,59
5. d) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: Viver consistentemente de acordo com estes valores torna a minha vida mais significativa e verdadeira. (RAS)	4,36	0,74	0,82	0,65
1. Quão verdadeiramente importante é para si este valor? (RA)	4,56	0,59	0,83	0,61
5. c) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: Estes valores são importantes para mim quer os outros concordem ou não. (RA)	4,49	0,74	0,83	0,60

5. d) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: Viver consistentemente de acordo com estes valores torna a minha vida mais significativa e verdadeira. (RA)	4,39	0,78	0,82	0,64
<b>Motivação extrínseca (<math>\alpha = 0,92</math>)</b>				
5. a) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: As outras pessoas ficariam zangadas comigo se estes valores não fossem importantes para mim. (RF)	2,47	1,34	0,91	0,77
5. b) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: Sentir-me-ia envergonhado(a), culpado(a) ou ansioso(a) se estes valores não fossem importantes para mim. (RF)	2,97	1,40	0,91	0,76
5. a) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: As outras pessoas ficariam zangadas comigo se estes valores não fossem importantes para mim. (RAS)	2,58	1,35	0,91	0,78
5. b) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: Sentir-me-ia envergonhado(a), culpado(a) ou ansioso(a) se estes valores não fossem importantes para mim. (RAS)	2,97	1,42	0,91	0,80
5. a) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: As outras pessoas ficariam zangadas comigo se estes valores não fossem importantes para mim. (RA)	2,66	1,37	0,91	0,77
5. b) Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque: Sentir-me-ia envergonhado(a), culpado(a) ou ansioso(a) se estes valores não fossem importantes para mim. (RA)	3,04	1,40	0,91	0,81

*Nota.* RF= Relações Familiares; RAS= Relações de Amizade e Sociais; RA= Relações Amorosas

### 3.2 Estabilidade Temporal (fidelidade teste-reteste)

Outra característica analisada foi a da estabilidade temporal do questionário. Para este objetivo o SVS foi passado de novo, três semanas mais tarde, (N=20), obtendo-se um coeficiente de correlação de Pearson de 0,62 ( $p < 0,001$ ) para a dimensão Compromisso;  $r =$

0,84 ( $p < 0,001$ ) para a dimensão Motivação Intrínseca e  $r = 0,89$  ( $p < 0,001$ ) para a dimensão motivação Extrínseca.

### 3.3 Validade convergente e divergente

Para estudar a validade convergente e divergente deste questionário foi calculado o coeficiente de correlação com a escala de avaliação do grau de satisfação com a vida (SWLS), escala de futuro (EF), e afecto positivo e negativo (PANAS).

Quanto maiores são os valores de compromisso e de motivação intrínseca, maior é o afeto positivo, a esperança e a satisfação com a vida. O mesmo é dizer que, quanto maiores são os valores de compromisso e de motivação intrínseca, mais os indivíduos experienciam sentimentos e emoções mais positivas, mais positiva é a percepção que os objetivos podem ser alcançados e maior é a satisfação global com a vida. A motivação extrínseca não revelou qualquer associação significativa com as restantes variáveis em estudo.

**Tabela 2.** Correlações de Pearson entre os valores sociais avaliados pelo SVS e medidas de satisfação com a vida, esperança e afeto positivo e negativo

	Compromisso	Motivação Intrínseca	Motivação Extrínseca
Afeto Positivo	0,23**	0,21**	-0,05
Afeto Negativo	0,070	0,06	0,04
Satisfação com a vida	0,22**	0,14*	0,06
Esperança	0,25**	0,24**	0,03

\*\*  $p < 0,01$

\* $p < 0,05$

Na tabela 3 pode ser observado que os fatores relativos à Motivação Extrínseca e Motivação intrínseca não estão associados entre si ( $r = 0,04$ ;  $p > 0,05$ ). Por sua vez, o fator Compromisso aparece associado a ambos os fatores de Motivação, exibindo uma associação positiva moderada com a Motivação Intrínseca ( $r = 0,54$ ) e uma associação fraca ( $r = 0,21$ ), mas ainda assim significativa, com a Motivação Extrínseca.

**Tabela 3 - Correlações entre as dimensões do *Social Values Survey***

	Compromisso	Motivação Intrínseca
Compromisso	-	
Motivação Intrínseca	0,54**	-
Motivação Extrínseca	0,21**	0,04

\*\*  $p < 0,01$ **3. 4. Influência das Variáveis Sociodemográficas nos Valores Sociais**

Para avaliarmos a influência das variáveis sociodemográficas, procedemos ao cálculo da correlação de Pearson para as variáveis idade e anos de escolaridade, e ao cálculo da correlação Bisserial por Pontos para a variável género, apresentando os seus resultados na Tabela 4.

**Tabela 4.**

Correlações entre os fatores de Motivação Extrínseca, Motivação Intrínseca e Compromisso da Escala de Valores Sociais e a idade, anos de escolaridade e género.

	Idade	Escolaridade	Género
Motivação Extrínseca	0,14*	-0,04	-0,13*
Motivação Intrínseca	0,22**	0,14**	0,12
Compromisso	0,12	0,03	0,05

\*\*  $p < 0,01$ \*  $p < 0,05$ 

A variável idade mostrou uma correlação baixa significativa com ambas as dimensões de motivação (Motivação Extrínseca:  $r = 0,14$ ; Motivação Intrínseca:  $r = 0,22$ ). Assim, o mesmo é dizer que, na nossa amostra, quanto maior a idade dos sujeitos, maior a Motivação Extrínseca e Motivação Intrínseca. No que respeita à escolaridade, esta apresentou uma correlação positiva fraca ( $r = 0,14$ ) com a motivação intrínseca. Ou seja, quanto maior o nível

de escolaridade, maior é a motivação intrínseca. Por último, em relação ao género, os dados mostraram uma correlação significativa com a Motivação extrínseca. Realizado o teste  $t$  de Student para comparação das médias entre os géneros, verificou-se que os participantes do sexo masculino apresentam valores médios mais elevados ( $M = 18,11$ ), comparativamente ao sexo feminino ( $M = 16,09$ ), sendo esta diferença estatisticamente significativa ( $t = 2,08$ ;  $p = 0,039$ ).

## Discussão

A presente investigação teve como principal objetivo avaliar a versão portuguesa do *Social Values Survey*, relativamente à sua fidedignidade, estabilidade e validade, numa amostra de adultos portugueses com idades compreendidas entre os 18 e os 53 anos.

A versão portuguesa do SVS mostrou possuir valores elevados de consistência interna, indicando assim, uma boa fidedignidade deste instrumento. Verificámos a existência de um item com um baixo valor de correlação com o total da escala, contudo não alterou a consistência interna da mesma, avaliada pela determinação do alfa de Cronbach.

A estabilidade temporal foi avaliada com três semanas de intervalo revelando valores adequados.

Ao examinarmos a associação de cada dimensão avaliada pelo *Social Values Survey* (SVS) com os outros constructos, verificámos que os sujeitos comprometidos e motivados intrinsecamente com os seus valores experienciam maior bem-estar e mais esperança no futuro, acreditando nas suas capacidades em produzir caminhos que alcancem os seus objetivos. Constatámos que os sujeitos com maior esperança tendem a ter uma visão mais positiva quanto ao futuro. Tal visão, poderá conduzir os sujeitos a experienciarem emoções positivas e pensamentos motivadores. O pensamento esperançoso possibilita assim, que os sujeitos mantenham os objetivos definidos e que estes não sejam impedidos por obstáculos que surjam.

Como esperado, os sujeitos motivados intrinsecamente e comprometidos com os seus valores têm uma maior perceção de que a sua vida faz sentido. Desta forma, a motivação intrínseca assume um papel crucial no bem-estar dos sujeitos, pois aqueles que agem de acordo com os seus interesses e valores tendem a ter níveis mais elevados de satisfação com a vida. Por sua vez, experienciam mais emoções positivas e maior afeto positivo. Estes resultados estão de acordo com os resultados encontrados no estudo de Blackledge & Ciarrochi (2006).

No que diz respeito à análise das variáveis sociodemográficas, verificou-se que os homens estão extrinsecamente mais motivados do que as mulheres. Assim, presume-se que os homens agem de acordo com o que é esperado socialmente, de acordo com fatores externos, enquanto as mulheres agem em conformidade com os seus valores pessoais independentemente das recompensas do meio. Quanto maior a idade, mais motivados intrinsecamente os sujeitos se encontram, presumindo-se que com o passar dos anos, a consciencialização acerca da importância de agir em conformidade com os valores pessoais

torna-se mais evidente. Estes resultados apoiam os dados referidos no estudo Blackledge & Ciarrochi (2006).

Quanto maior a escolaridade dos sujeitos, mais motivados intrinsecamente se encontram para agir em conformidade com os seus valores pessoais.

Os instrumentos de auto-resposta têm uma função elementar, uma vez que permitem com facilidade, de forma fidedigna e válida, ter acesso a formas de pensar, sentir e agir dos sujeitos. Neste sentido, a Psicologia pode beneficiar destes estudos, uma vez que visa compreender o comportamento através do conhecimento prévio dos valores sociais que influenciam o bem-estar do indivíduo. O SVS, depois das análises estatísticas efetuadas, revela ser um instrumento com boas características psicométricas e relevante no estudo de valores sociais.

Podem ser apontadas algumas limitações a este estudo, nomeadamente a escassa bibliografia uma vez que se trata do primeiro estudo a validar um instrumento sobre valores sociais para adultos. Outro ponto fraco prende-se com a desproporção entre homens e mulheres da nossa amostra, sendo esta maioritariamente constituída por participantes do sexo feminino.

Julgamos importante a realização de um futuro estudo para aprofundar a influência das variáveis individuais, nomeadamente a variável género nas dimensões Motivação Intrínseca e Extrínseca. Assim, existe a necessidade de se desenvolverem medidas que avaliem clinicamente estes e outros constructos mas que este estudo possa servir de incentivo para futuras investigações dos valores sociais nos adultos.



## Bibliografia

- Bilsky, W. & Schwartz, S. H. (1994). *Values and personality. European Journal of Personality*, 8, 173-181
- Blackledge, J. T., & Ciarrochi, J. (2006). *Social Values Survey*. Available from the first author at University of Wollongong. New South Wales, Australia
- Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., Bilich, L., & Heaven, P. (2007). *Continuing validation of the social values survey*. In Presented at the Association for Behavior Analysis Conference, San Diego, CA.
- Cunha, M. Xavier, A. M. & Pinto-Gouveia, J. (2012). *Questionário de Valores Sociais*. CINEICC, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With life Scale. Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin*, 125 (2), 294-302
- Galinha, I, & Ribeiro, J. (2005). *Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I - Abordagem teórica ao conceito de afecto. Análise Psicológica*, 23 (2), 209-218
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior Therapy*, 35, 649-666
- Kabat-Zinn, J. 1990. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Della, p. 460.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.
- Langer, E.J., 1989. *Mindfulness*. Reading, Da Capo, p. 234.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill
- Ribeiro, J. L., Pedro, L., & Marques, s. (2006). *Contribuição para o estudo psicométrico e estrutural da escala de esperança (de futuro)*. In Leal, I. Ribeiro, J. L. P & Jesus, S. N, Lisboa: ISPA
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). *Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior*. In O. P. John, R. W.

Robbins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York: The Guilford Press

Sartore, A.C., & Grossi (2008). *Escala de Esperança de Herth- Instrumento adaptado e validado para a língua portuguesa*. *Revista Escola de Enfermagem USP*, 42 (2), 227-229

Segal Z. V., Williams J. M. G., & Teasdale J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al.(1991). *The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570-585

Vandenberghe, L, Assunção, A.B. *Concepções de Mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência ocidental com a espiritualidade oriental*. Contextos Clínicos, 2009

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070