

Anexo I: Protocolo

Folha de Rosto

O presente estudo tem como objetivo traduzir e adaptar para a população portuguesa o Questionário de Valores Sociais, bem como avaliar as suas propriedades psicométricas. Pretende ainda analisar o papel dos valores sociais na satisfação com a vida e no bem-estar do indivíduo.

No contexto clínico, valores correspondem às direções em que caminhamos, ou seja, são os nossos desejos mais profundos acerca da forma como nos queremos relacionar com o mundo, com os outros e com nós mesmos. Neste sentido, funcionam como princípios orientadores que nos guiam e motivam ao longo da vida, a partir dos quais identificamos objetivos importantes ou significativos.

Todos os dados recolhidos no presente questionário serão confidenciais, sendo que a sua utilização servirá unicamente para a realização do estudo referido anteriormente. No entanto, para posterior análise estatística, pedimos que responda às seguintes questões:

1. Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐
2. Idade: _____
3. Habilitações académicas: _____ (ano e curso que frequenta)
4. Nível Socioeconómico: Se considerarmos que na sociedade portuguesa existem vários níveis socioeconómicos, em qual se incluiria:
baixo ☐ médio baixo ☐ médio ☐ médio alto ☐ alto ☐
5. Estado Civil: Casado/união de facto ☐ Solteiro ☐ Viuvo(a) ☐

Questionário de Valores Pessoais (QVP) Versão reduzida

Blacklegde, Ciarrochi, & Bailey

Versão portuguesa: Marina Cunha, Ana Xavier, & José Pinto-Gouveia, 2012

1) Valor Pessoal: Relações Familiares

Instruções: Se esta é uma área da sua vida verdadeiramente importante para si, descreva a pessoa que mais gostaria de ser nos relacionamentos com os seus pais, irmãos/irmãs e/ou filhos/filhas (não inclua relações amorosas). Por exemplo, algumas pessoas, que querem relacionamentos próximos com esses membros familiares, valorizam ser carinhosas, apoiantes, honestas, compreensivas e amáveis – mas deve decidir por si próprio(a) que tipo de pessoa você valoriza ser na relação com os seus familiares.

Por favor, escreva aqui os seus **Valores nas relações familiares**:

Por favor, responda às seguintes questões fazendo um círculo no número que corresponde à resposta que considera ser verdadeira para si:

1. Quão verdadeiramente importante é para si este valor?	1 Nada	2 Pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Muitíssimo
2. Quão empenhado(a) você está em pôr em prática este valor (i.e., agir consistentemente de acordo com este valor)?	1 Nada	2 Pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Muitíssimo
3. Neste momento, gostaria de pôr mais em prática este valor?	1 Nada	2 Pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Muitíssimo
4. Nos últimos dois meses, eu tenho conseguido pôr em prática este valor com o seguinte sucesso:	1 0-20% de sucesso	2 21-40% de sucesso	3 41-60% de sucesso	4 61-80% de sucesso	5 81-100% de sucesso
5. Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque:					
a. As outras pessoas ficariam zangadas comigo se estes valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
b. Sentir-me-ia envergonhado(a), culpado(a) ou ansioso(a) se estes valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
c. Estes valores são importantes para mim quer os outros concordem ou não.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
d. Viver consistentemente de acordo com estes valores torna a minha vida mais significativa e verdadeira.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
e. Quando eu vivo consistentemente de acordo com estes valores, sinto alegria e prazer.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente

2) Valor Pessoal: Relações de Amizade e Sociais

Instruções: Se esta é uma área da sua vida muito importante para si, descreva a pessoa que gostaria mais de ser nas suas amizades ou em outras relações sociais. Por exemplo, algumas pessoas, que querem relacionamentos próximos com os amigos, valorizam ser carinhosas, apoiantes, honestas, compreensivas e amáveis – mas deve decidir por si próprio(a) que tipo de pessoa você valoriza ser nas suas amizades.

Por favor, escreva aqui os seus Valores nas relações de amizade ou sociais:

Por favor, responda às seguintes questões fazendo um círculo no número que corresponde à resposta que considera ser verdadeira para si:

1. Quão verdadeiramente importante é para si este valor?	1 Nada	2 Pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Muitíssimo
2. Quão empenhado(a) você está em pôr em prática este valor (i.e., agir consistentemente de acordo com este valor)?	1 Nada	2 Pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Muitíssimo
3. Neste momento, gostaria de pôr mais em prática este valor?	1 Nada	2 Pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Muitíssimo
4. Nos últimos dois meses, eu tenho conseguido pôr em prática este valor com o seguinte sucesso:	1 0-20% de sucesso	2 21-40% de sucesso	3 41-60% de sucesso	4 61-80% de sucesso	5 81-100% de sucesso
5. Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque:					
a. As outras pessoas ficariam zangadas comigo se estes valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
b. Sentir-me-ia envergonhado(a), culpado(a) ou ansioso(a) se estes valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
c. Estes valores são importantes para mim, quer os outros concordem, ou não.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
d. Viver consistentemente de acordo com estes valores torna a minha vida mais significativa e verdadeira.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
e. Quando eu vivo consistentemente de acordo com estes valores, sinto alegria e prazer.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente

3)Valor Pessoal: Relacionamentos Amorosos

Instruções: Se esta é uma área da sua vida muito importante para si, descreva a pessoa que gostaria mais de ser nos relacionamentos amorosos. Por exemplo, algumas pessoas, que querem relacionamentos próximos com os(as) companheiros(as), valorizam ser carinhosas, apoiantes, honestas, compreensivas e amáveis – mas deve decidir por si próprio(a) que tipo de pessoa você valoriza ser nos relacionamentos amorosos.

Por favor, escreva aqui os seus Valores nos relacionamentos amorosos:

Por favor, responda às seguintes questões fazendo um círculo no número que corresponde à resposta que considera ser verdadeira para si:

1. Quão verdadeiramente importante é para si este valor?	1 Nada	2 Pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Muitíssimo
2. Quão empenhado(a) você está em pôr em prática este valor (i.e., agir consistentemente de acordo com este valor)?	1 Nada	2 Pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Muitíssimo
3. Neste momento, gostaria de pôr mais em prática este valor?	1 Nada	2 Pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Muitíssimo
4. Nos últimos dois meses, eu tenho conseguido pôr em prática este valor com o seguinte sucesso:	1 0-20% de sucesso	2 21-40% de sucesso	3 41-60% de sucesso	4 61-80% de sucesso	5 81-100% de sucesso
5. Eu valorizo este valor (o que escrevi acima) porque:					
a. As outras pessoas ficariam zangadas comigo se estes valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
b. Sentir-me-ia envergonhado(a), culpado(a) ou ansioso(a) se estes valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
c. Estes valores são importantes para mim, quer os outros concordem, ou não.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
d. Viver consistentemente de acordo com estes valores torna a minha vida mais significativa e verdadeira.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente
e. Quando eu vivo consistentemente de acordo com estes valores, sinto alegria e prazer.	1 Discordo totalmente	2 Discordo moderadamente	3 Não discordo nem concordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo totalmente

SWLS (Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. 1985)

Tradução e Adaptação: Neto, F., Barros, J. & Barros, A., 1990

Instruções:

Mais abaixo, encontrará cinco afirmações, relativas ao modo como encara a sua vida, com as quais poderá concordar ou discordar. Indique o seu grau de acordo no quadrado que melhor traduza a sua opinião.

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo ligeiramente	Não concordo em discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo fortemente
1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.							
2. As minhas condições de vida são muito boas.							
3. Estou satisfeito (a) com a minha vida.							
4. Até agora, tenho conseguido as coisas mais importantes da vida que eu desejava.							
5. Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.							

Escala de Futuro (Snyder et al., 1991)

Versão portuguesa: Pais-Ribeiro, Pedro & Marques, 2006

	Totalmente Falso (1)	Quase totalmente falsa (2)	Em grande parte falsa (3)	Ligeiramente falsa (4)	Ligeiramente verdadeira (5)	Em grande parte verdadeira (6)	Quase totalmente verdadeira (7)	Totalmente verdadeira (8)
1. Consigo pensar em muitas maneiras de me livrar de enrascadas								
2. Persigo os meus objetivos com muita energia								
3. Sinto-me cansado/a a maior parte do tempo								
4. Qualquer problema tem muitas soluções								
5. Vou-me abaixo facilmente com uma discussão								
6. Consigo pensar em muitas maneiras para alcançar as coisas da vida que são importantes para mim								
7. Preocupo-me com a minha saúde								
8. Mesmo quando os/as outros/as perdem a coragem, eu sei que consigo encontrar uma maneira de resolver o problema								
9. A minha experiência de vida preparou-me bem para o futuro								
10. Tenho tido bastante sucesso na vida								
11. Normalmente ando preocupada com alguma coisa								
12. Alcanço os objetivos que defini para mim próprio/a								

PANAS

(Watson, Clark & Tellegen, 1988)

(Traduzida e adaptada para a população portuguesa por Galinha & Pais -Ribeiro, 2005)

Instruções:

Esta escala consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada palavra, e utilize a escala que apresentamos, para indicar em que medida sentiu cada uma das emoções *durante as últimas semanas*.

Nada ou muito ligeiramente	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

	Nada ou muito ligeiramente	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1. Interessado	1	2	3	4	5
2. Perturbado	1	2	3	4	5
3. Excitado	1	2	3	4	5
4. Aterrorizado	1	2	3	4	5
5. Agradavelmente surpreendido	1	2	3	4	5
6. Culpado	1	2	3	4	5
7. Assustado	1	2	3	4	5
8. Caloroso	1	2	3	4	5
9. Repulsa	1	2	3	4	5
10. Entusiasmado	1	2	3	4	5
11. Orgulhoso	1	2	3	4	5
12. Irritado	1	2	3	4	5
13. Encantado	1	2	3	4	5
14. Remorsos	1	2	3	4	5
15. Inspirado	1	2	3	4	5
16. Nervoso	1	2	3	4	5
17. Determinado	1	2	3	4	5
18. Trémulo	1	2	3	4	5
19. Ativo	1	2	3	4	5
20. Amedrontado	1	2	3	4	5

Anexo II: Pedido de autorização para a realização do estudo no ISMT

Excelentíssima Senhora

Vice Diretora do ISMT, Cristina Quintas

Presidente do Conselho Científico

Célia Isabel França Duarte, aluna número 9255, do Instituto Superior Miguel Torga, a frequentar o Mestrado em Psicoterapia e Psicologia Clínica, vem solicitar a V. Ex^a, autorização para elaborar uma investigação subordinada ao tema “Valores Sociais e bem-estar psicológico”. O presente estudo tem como objetivo traduzir e adaptar para a população portuguesa o Questionários de Valores Sociais, bem como avaliar as suas qualidades psicométricas. Pretende ainda analisar o papel dos valores sociais na satisfação com a vida e no bem-estar do indivíduo.

De referir que o presente estudo será realizado de acordo com os princípios éticos de investigação, respeitando as normas de confidencialidade dos dados recolhidos, após o consentimento informado dos alunos participantes.

Coimbra, 7 de Dezembro de 2012

(Célia Isabel França Duarte)

Contacto:

celia.duarte@live.com.pt

Anexo III: Autorização para a realização do estudo no ISMT

Excelentíssimos Senhores,

Analizado o pedido da aluna Célia Duarte, a coordenação do 2º ciclo em Psicologia Clínica nada tem a opor uma vez estarem salvaguardados os princípios éticos inerentes ao processo de investigação.

Contudo, dado que a recolha de dados será efetuada em contexto de sala de aula, deverão os docentes ser previamente auscultados pelos responsáveis da investigação (mestrando ou orientador) de forma a não prejudicar o regular funcionamento dos tempos letivos.

A Coordenação do 2º Ciclo em Psicologia Clínica,
Marina Cunha

Citando Lina Salgueiro (lina_salgueiro@ismt.pt)

À Coordenação do curso de 2º ciclo em Psicologia Clínica:

A pedido da Senhora Vice-Presidente do Concelho Diretivo, Dr.^a Cristina Quintas, enviamos pedido (em formato digitalizado), da aluna Célia Duarte do curso de 2º ciclo em Psicologia Clínica.

Com os nossos melhores cumprimentos

Lina Salgueiro