



## Universidades Lusíada

Gomes, Catarina Dias

### **relação entre os valores e o bem-estar subjectivo na população normativa Portuguesa**

<http://hdl.handle.net/11067/7311>

#### **Metadados**

**Data de Publicação**

2023

**Resumo**

A relação entre os valores e o bem-estar subjectivo, dois constructos à primeira vista, de alguma relevância para o funcionamento do ser humano quer de forma individual, quer na sociedade, só tem sido estudada de forma mais aprofundada nas últimas décadas, muito fomentado pelo crescente estudo e desenvolvimento das teorias sobre os valores, principalmente a dos dez valores fundamentais desenvolvida por Schwartz. A dissertação em questão tem como principal objetivo compreender a relação existente ...

The relationship between values and subjective wellbeing, two relevant components to human function and behavior in it's personal and social areas, has only started being studied in a deeper way in the last decades, majorly due to the incrising studies e development of new theories about the human values, in particular Schwartz's ten basic values theory. This study main goal is to unerstand the relationship between values and subjective wellbeing in the normative portuguese population. The inst...

**Palavras Chave**

Psicologia, Psicologia clínica, Bem-estar - - Aspectos psicológicos, Teste psicológico - Questionário sociodemográfico, Teste psicológico - Inventário de Valores de Vinte Itens (IVVI), Teste Psicológico - Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), Teste psicológico - World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-Brief)

**Tipo**

masterThesis

**Revisão de Pares**

Não

**Coleções**

[ULP-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-29T00:09:43Z com informação proveniente do Repositório



Universidade Lusíada - Norte  
Porto

# A Relação entre os Valores e o Bem-estar Subjetivo na População Normativa Portuguesa

---

Dissertação de Mestrado em **Psicologia Clínica**

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação

Universidade Lusíada - Norte (Porto)

PORTO, 2023

---

Catarina Dias Gomes

---



instituto de psicologia  
e Ciências da Educação  
Universidade Lusíada - Norte (Porto)



Universidade Lusíada - Norte  
Porto

# A Relação entre os Valores e o Bem-estar Subjetivo na População Normativa Portuguesa

---

**Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica**  
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação  
**Universidade Lusíada - Norte (Porto)**

PORTO, 2023

---

**Catarina Dias Gomes**

---

Trabalho efectuado sob a orientação do/a  
**Professora Doutora Sofia Marques**



instituto de psicologia  
e Ciências da Educação  
Universidade Lusíada - Norte (Porto)

## Agradecimentos

A palavra percurso está definida como “o ato ou efeito de percorrer; caminho”, mas a beleza de um percurso está no facto de ele não estar realmente definido, nenhum tem de ser igual, cada pessoa está no seu próprio caminho para alcançar determinado objetivo. Encontramos altos e baixos, obstáculos e contratempos, porém, o mais importar é chegar. Nestes diferentes percursos, que cada pessoa faz no seu próprio *timing*, vamos nos descobrindo, conhecendo e reconhecendo, aprender a lidar com as adversidades. Portanto, no alcance de um importante marco da nossa vida, mais importante do que refletir no que poderia ter corrido melhor ou de outra forma, é valorizar o que foi feito e dar mérito ao que é alcançado, sem nunca nos esquecermos das pessoas que nos acompanharam em todo esse processo.

Primeiramente, quero agradecer à minha orientadora, a Professora Doutora Sofia Marques, por todo o apoio que me deu ao longo destes desafiantes anos, por nunca ter desistido de mim e me ter ajudado a chegar a este momento, a entrega desta dissertação. E um especial obrigada à Professora Doutora Joana Oliveira, pela ajuda e incentivo que me deu nestes últimos meses.

Gostaria de agradecer à minha Mãe, o meu porto seguro, a pessoa que esteve sempre ao meu lado em todas as adversidades, que me apoiou em todos os minutos e sempre me tentou ajudar. Obrigada por todas as palavras, por todos os momentos, por ser o melhor exemplo de mulher forte que eu alguma vez poderia ter. Sem ela, nada do que alcancei seria possível.

Ao meu pai e à minha restante família, um obrigada pelo encorajamento! A todas as minha amigas (Júlia, Inês, Rita, Francisca, Rafaela, Elisa, Catarina e Joana), obrigada por todo o apoio e pelas palavras certas nas horas certas, sei que sempre torceram por mim. Agradeço, também, aos meus colegas de trabalho que, maior parte das vezes sem saberem, me ajudaram mais do que alguma vez poderiam imaginar.

Por fim, gostaria de dedicar esta tese a três pessoas que sei que iriam ser as mais radiantes e felizes por ter alcançado o final do meu percurso académico: avó Dora, avô António e avô Zé, com muito carinho, para vocês.

## **Resumo**

A relação entre os valores e o bem-estar subjetivo, dois constructos à primeira vista, de alguma relevância para o funcionamento do ser humano quer de forma individual, quer na sociedade, só tem sido estudada de forma mais aprofundada nas últimas décadas, muito fomentado pelo crescente estudo e desenvolvimento das teorias sobre os valores, principalmente a dos dez valores fundamentais desenvolvida por Schwartz. A dissertação em questão tem como principal objetivo compreender a relação existente entre os valores e o bem-estar subjetivo na população normativa portuguesa. Foram administrados os instrumentos Inventário de Valores de Vinte Itens (IVVI), o Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) e o World Health Organization Quality of Life – Bref (WHOQOL-BREF). Nos resultados foi possível verificar que existe uma relação estatisticamente significativa entre os dois constructos e que oito dos dez valores fundamentais se correlacionam com o bem-estar subjetivo, entre a idade e o género apenas o último se correlaciona com a variável dependente e, por fim, os resultados demonstram que os valores podem ser preditores do bem-estar subjetivo, embora que apenas numa pequena parte.

*Palavras-chave:* valores, bem-estar subjetivo, população portuguesa.

## **Abstract**

The relationship between values and subjective wellbeing, two relevant components to human function and behavior in its personal and social areas, has only started being studied in a deeper way in the last decades, majorly due to the increasing studies e development of new theories about the human values, in particular Schwartz's ten basic values theory. This study main goal is to understand the relationship between values and subjective wellbeing in the normative portuguese population. The instruments used were the Twenty Item Values Inventory, the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and the World Health Organization Quality of Life – Bref (WHOQOL-BREF). The results showed that there is a significant relationship between values and subjective wellbeing, and that eight out of the ten basic values impact the subjective wellbeing, between age and gender only the latter has a meaningful correlation with the subjective wellbeing and, at last, the results indicated that human values can predict the subjective wellbeing, although only a small part of it.

*Keywords:* values, subjective wellbeing, portuguese population.

## Índice

1. Revisão da Literatura .....	7
Valores.....	8
Teoria de Valores de Schwartz.....	10
A Relação entre Valores.....	14
Bem-estar Subjetivo .....	17
Valores e Bem-estar Subjetivo .....	21
Objetivo, Questão de Investigação e Hipóteses.....	24
2. Metodologia .....	25
Participantes .....	25
Instrumentos .....	26
Questionário Sociodemográfico.....	26
Inventário de Valores de Vinte Itens (IVVI).....	26
Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).....	27
World Health Organization Quality of Life – Bref (WHOQOL-BREF) .....	28
Procedimentos .....	29
Recolha de Dados.....	29
Análise de Dados.....	29
3. Resultados .....	30
4. Discussão dos Resultados.....	33
5. Conclusão .....	38
Referências Bibliográficas.....	40

## Índice de Tabelas

Tabela 1 “Caracterização sociodemográfica da amostra”.....	
<b>Erro! Marcador não definido.</b>	
Tabela 2 “Correlações de Pearson entre o bem-estar subjetivo e os valores” .....	30
Tabela 3 “Diferenças entre géneros ao nível do bem-estar subjetivo” .....	31
Tabela 4 “Regressão linear dos valores de Schwartz como preditores do bem-estar subjetivo, controlando para o género”.....	31



## Índice de Figuras

Figura I “Modelo circunflexo das relações dos dez valores fundamentais da teoria de valores de schwartz” .....	15
--	----

**Créditos de utilização:** “Values that underlie and undermine well-being: Variability across countries,” por F. L. Sortheix e S. H. Schwartz, 2017, *European Journal of Personality*, 31, p. 189. Copyright 2017 por Wiley Online Library.

## 1. Revisão da Literatura

De acordo com Schwartz (2018), a pesquisa da relação entre Valores e Bem-estar subjetivo começou a florescer na última década (Grosz et al., 2021), o que é surpreendente pois, os valores representam aquilo que é importante para o sujeito e que este valoriza para dar rumo à sua vida e, por sua vez, o bem-estar subjetivo representa o quão feliz e satisfeita a pessoa está com a forma como vive a sua vida.

Os valores têm sido um conceito central das ciências sociais ao longo dos anos, sendo considerados como cruciais para a compreensão da organização dos planos sociais e pessoais das pessoas. Este constructo é usado para caracterizar comunidades e indivíduos, para levar a compreender a mudança que se verifica ao longo dos tempos e para explicar as bases motivacionais das atitudes e do comportamento (Schwartz, 2006). A teoria dos valores de Schwartz (1992) define dez valores fundamentais, tendo em conta a motivação subjacente a cada um deles: a autodireção, a estimulação, o hedonismo, a realização, o poder, a segurança, a conformidade, a tradição, a benevolência e o universalismo.

O bem-estar subjetivo é um conceito que tem sido continuamente investigado ao longo dos anos, com o objetivo de perceber o que leva à felicidade vivenciada pelas pessoas e quais os processos subjacentes à mesma (Diener 2009; Galinha & Ribeiro, 2005). Podem ser encontradas várias perspetivas distintas que concernem este constructo, contudo, é possível constatar a existência de uma concordância em relação ao facto de o bem-estar subjetivo ser multidimensional, constituído por duas dimensões: a afetiva e a cognitiva. A dimensão afetiva contempla os afetos positivos e negativos e, a dimensão cognitiva assenta sobre a avaliação individual que é feita à qualidade de vida por parte do próprio sujeito (Diener, 1984; Galinha & Ribeiro, 2005).

Ao longo dos últimos anos, a pesquisada realizada onde os valores e o bem-estar subjetivo se encontram associados tem sido considerável (Grosz et al., 2021). Tendo em conta que os valores são princípios que guiam o comportamento do indivíduo e são influenciados por fatores pessoais, sociais e culturais, não é surpreendente que se explore a sua associação com o bem-estar subjetivo (Schwartz & Sortheix, 2017). Ou seja, é possível afirmar a existência de uma relação entre os dois conceitos. Portanto, esta dissertação assenta sobre uma hipótese teórica que procura confirmar a existência

de uma relação entre o Bem-estar Subjetivo e os Valores na população normativa portuguesa.

### **Valores**

A palavra “valor” foi inicialmente definida e considerada no contexto das ciências económicas, sendo utilizada para denotar o que é valioso ou se pode trocar. Foi no final da segunda metade do século XIX, com Nietzsche que esta palavra, com a corrente da axiologia, foi primeiramente introduzida numa disciplina que não a económica, mas sim na filosofia. Apenas na segunda metade do século XX, começou a ganhar força no campo da psicologia (Pedro, 2013).

Um dos primeiros registos da conceptualização deste conceito na Psicologia aconteceu com Allport, Vernon e Lindzey (1951), que o definiram como dependente das preferências dos indivíduos em relação às atividades quotidianas, pois estas é que coordenariam os comportamentos de cada um. Estes autores desenvolveram um instrumento para avaliar o impacto relativo dos valores e hierarquizá-los, designado por Escala do Estudo dos Valores. As respostas obtidas eram categorizadas em seis dimensões de valores: teórico, económico, estético, social, político e religioso (Gregory, 2004).

Mais tarde Rokeach (1973) perspetivou os valores como crenças superiores e duradouras, comportamentos desejáveis e como estados finais de existência, influenciados pelas dimensões pessoal e social. Influenciado pelas conceções desenvolvidas pelos autores anteriores, definiu cinco pressupostos com o objetivo de perceber como é que era organizado o sistema de valores de cada indivíduo. O primeiro pressuposto é que o número total de valores de cada pessoa é reduzido; segundo, todos os indivíduos apresentam a mesma estrutura de valores, diferindo apenas na importância atribuída aos mesmos; terceiro, os valores podem ser organizados em forma de sistema, isto é, ordenados em função da importância atribuída por cada pessoa; o quarto elenca que a natureza dos valores advém da cultura e do meio em que se está inserido e, também, das características dos seus traços de personalidade e; quinto, a manifestação dos valores e a forma como esta acontece deve ser tida em consideração (Rokeach, 1973; Elias, 2010).

Para além dos cinco pressupostos de organização do sistema de valores, Rokeach (1973) com base na sua investigação, propôs dois tipos de valores

fundamentais: os valores instrumentais, que se referem à maneira como a pessoa age de forma a alcançar os seus objetivos, e os valores terminais, que representam as necessidades do ser humano (Elias, 2010). Tendo todas estas conceções em consideração, o autor elaborou o Questionário de Valores, validado por Thompson et al (1982), onde é pedido aos sujeitos que ordenem os valores apresentados em concordância com o grau de importância com que impactam as suas decisões e, por consequência, a sua vida. Como resultado, será possível conceber a hierarquia de valores de cada pessoa, fazendo com que os valores deixem de ser vistos de forma fixa, adotando uma maior flexibilidade, visto que são dependentes de cada pessoa. (Gregory, 2004).

Uma nova teoria sobre este constructo surgiu em 1992, com Schwartz e Bilsky (1992), que definem os valores como um conceito abstrato, que é guiado pelos motivos, propósitos ou metas desejadas pelos indivíduos, e que acabam por influenciar a forma como são interpretados, pelos mesmos, os acontecimentos e circunstâncias de vida, impactando diretamente os seus comportamentos. Sendo assim, estes autores defendem que os valores têm capacidade para definir a pessoa, tendo poder sobre a sua tomada de decisão e, consequentemente, sobre o seu comportamento. Por outro lado, estes comportamentos variam de acordo com as crenças desenvolvidas por cada um, crenças estas que dependem do seu contexto e do ambiente em que está inserido. Logo, Schwartz e Bilsky (1990), consideram que os valores são preditores dos comportamentos individuais e que cada indivíduo apresenta o seu sistema de valores, que é hierarquizado em função de aspetos sociais, culturais e geográficos (Schwartz *et al.*, 2013). Como podemos verificar, esta teoria parte das conceções de Rokeach (1973), sendo a sua teoria uma das que mais influencia a Teoria de Valores de Schwartz.

Numa outra perspetiva, Inglehart (1997) propôs uma associação entre o sistema de valores já referenciado e as necessidades humanas, utilizando para este fim a pirâmide de necessidades de Maslow (1970). Esta linha de pensamento sugere dois tipos de valores: materialistas e pós-materialistas. Posto isto, é considerado que na base dos valores estão as questões materialistas relacionadas às necessidades de estabilidade económica e social, existindo uma priorização dos valores pós-materialistas, que só se verificam quando os níveis anteriores a este alcançarem o nível de satisfação desejado, tal como é observado na pirâmide de Maslow (1970). Já os valores materialistas concernem a realização profissional e a qualidade de vida (Elias, 2010).

Outra concepção sobre a definição de valores é a de Gouveia (1998), que os define como esquemas mentais, categorias de orientação desejáveis, que estão baseadas nas necessidades humanas e nas pré-condições para as satisfazer, sendo condicionadas por fatores sociais e podendo variar no grau e nos elementos que as constituem. Tal como Inglehart (1997), a perspectiva de Gouveia (1998) também se baseia na teoria da hierarquia das necessidades de Maslow. Porém, este autor não aceita totalmente a hierarquia imposta, referindo que os valores apresentam requisitos para satisfazer as necessidades. Esta tipologia apresenta um conjunto de 24 valores básicos, organizados em três critérios de orientação: pessoal, central e social (Gouveia, 2003).

Mais recentemente, os autores Daniel *et al.* (2013) e Veccione *et al.* (2016) defendem que os valores são conceitos abstratos, podendo ser entendidos como crenças que demonstram aquilo que realmente importa para uma pessoa, influenciando as suas metas de vida e objetivos a alcançar. Para estes autores, os valores têm impacto nas atitudes e comportamentos, sendo essenciais para o autoconceito.

Warren e Wray-Lake (2017) concetualizam os valores como princípios que orientam a ação, sendo necessário analisar os fatores que impactam na natureza dos valores para que seja possível entender e justificar os comportamentos. Afirmam, também, que os valores estão subjacentes a princípios e estruturas idiossincráticas, variando assim no seu grau de importância, mas nunca deixando de ser fundamentais para o núcleo de identidade pessoal (Warren & Wray-Lake, 2017).

Em suma, é possível perceber que, embora os vários autores discordem em determinados pontos da concetualização dos valores como, por exemplo, na sistematização e funcionamento do conceito, é possível identificar pontos convergentes. Existe um consenso na percepção dos valores como guias, que explicam e justificam comportamentos, atitudes, opiniões e as ações dos indivíduos. Denota-se ainda uma concordância no facto de este ser um constructo abstrato, ligado ao desenvolvimento de crenças que se formam ao longo do desenvolvimento, estando assim dependentes do contexto em que o sujeito está inserido.

### **Teoria de Valores de Schwartz**

Os valores têm sido fundamentais para explicar a organização e mudança na sociedade e em cada indivíduo, tendo um papel importante não só na sociologia, mas também na psicologia, filosofia, antropologia e nas áreas relacionadas (Schwartz, 2018).

Os valores são aqui definidos como um conceito abstrato que se moldam em função de cada pessoa, influenciando a forma como esta visualiza e percebe os vários acontecimentos na sua vida, sendo capaz de explicar as motivações por trás dos comportamentos e das ações, acabando por nos definir como indivíduos. No fundo, podem ser vistos como a orientação para a nossa bússola moral. Porém, os valores também acabam por ser influenciados pelo contexto em que estamos inseridos, pelas idiosincrasias e crenças que vamos desenvolvendo, sendo a hierarquização destes influenciada por esta questão (Schwartz, 2006).

Quanto à natureza, a teoria dos valores de Schwartz (1992) afirma que existem seis características fundamentais que definem este constructo:

1. os valores são crenças inevitavelmente ligadas ao afeto logo, quando um valor é ativado, é imediatamente afetado por qualquer que seja a emoção que o sujeito está a experienciar;
2. este constructo está associado a objetivos desejados pelo indivíduo, motivando assim a ação;
3. os valores têm a capacidade de serem transversais a várias ações e situações específicas, como por exemplo, a obediência e a honestidade podem ser relevantes no local de trabalho ou na escola, em negócios ou na política, com amigos ou com estranhos;
4. os valores servem como critério ou standard no momento de avaliação e seleção de ações, políticas, pessoas e/ou eventos. As pessoas decidem o que é certo ou errado, bom ou mau baseado nas possíveis consequências, que são influenciadas pelas perspetivas dos seus valores, porém, o impacto dos valores nesta decisão é raramente consciente;
5. os valores são percecionados hierarquicamente entre si, assumindo diferentes graus de importância em função daquelas que são as suas prioridades, prioridades estas que caracterizam cada pessoa.;
6. a importância relativa dos vários valores, referida no ponto anterior, guia o comportamento e, cada atitude ou comportamento tem, normalmente, a intervenção de mais do que um valor.

Estas características estão presentes em todos os valores, sendo distinguidos entre si pelo objetivo ou motivação inerentes (Schwartz, 2011).

No entanto, esta teoria afirma que existem valores básicos que são reconhecidos por todas as pessoas, independentemente da sua cultura, tornando-se universais (Schwartz, 1994). Estes valores baseiam-se em três requisitos considerados essenciais para o funcionamento humano: as necessidades biológicas sentidas pelos indivíduos, a sensação de bem-estar e a existência de uma rede de interação social. Sendo assim, existe uma grande probabilidade de os valores definidos por esta teoria serem universais, pois, segundo a investigação, assentam sobre um ou mais dos requisitos referidos (Schwartz, 2004).

Assim, em conformidade com os seus pilares teóricos, a teoria dos valores define dez valores fundamentais, tendo em conta a motivação subjacente a cada um deles (Schwartz, 1994). Os dez valores fundamentais enumerados pelo autor, e que se relacionam entre si, são:

- **Autodireção**, que define o pensamento independente e a ação, isto é, tem impacto nas escolhas, na criatividade e na exploração, variando em função da autonomia e independência do indivíduo. Tem origem na necessidade de controlo sobre as coisas.

- **Estimulação**, que contempla a excitação, a procura por novidade, o surgimento de desafios diários, a abertura à mudança e os desafios da vida, sendo assim derivada da necessidade orgânica de variedade e estimulação.

- **Hedonismo**, que ressalva a gratificação prazerosa ou sensorial de cada indivíduo, e tem origem nas necessidades orgânicas e do prazer associado à satisfação destas.

- **Realização**, que define o sucesso pessoal alcançado através da demonstração de competência, tendo em conta o que é socialmente esperado. Ser bem-sucedido cria os recursos necessários para o sujeito sobreviver e para os grupos e organizações alcançarem os seus objetivos. Ou seja, verifica-se um ênfase na demonstração de competência, de acordo com os standards sociais, com vista em obter aprovação social.

- **Poder**, que tem em conta o estatuto social e o prestígio e, também, o controlo ou domínio que um sujeito tem sobre pessoas e recursos. O funcionamento das instituições sociais aparenta requerer um certo status, o que faz com que surja uma dimensão dinâmica de dominância-submissão nas relações interpessoais dentro e através das várias culturas. Para justificar a vida social e para que esta seja aceite, é necessário que os grupos considerem o poder como um valor. As variantes deste valor podem também

ser manifestações das necessidades individuais de controle. Ou seja, quer o poder, quer a realização focam-se na percepção dos outros, contudo, o poder refere-se à obtenção ou preservação de uma posição dominante do sistema social em que se está inserido.

- **Segurança**, que tem em conta a harmonia, a estabilidade e a segurança da sociedade, das relações e do próprio indivíduo. Este valor deriva de condições básicas quer do indivíduo, quer do grupo, priorizando as suas exigências. Porém, um indivíduo poderá só considerar as exigências do grupo, se este for formado por pessoas com quem ele se identifica ou que estima.

- **Conformidade**, que engloba os valores que limitam as ações, tendências e impulsos que possam prejudicar outrem e violar normas sociais. Surge da necessidade de as pessoas inibirem os seus impulsos, no caso de estes porem em risco as suas relações, privilegiando o autocontrole em todas as suas ações, promovendo a cooperação com o objetivo de evitar consequências negativas. Este valor implica uma certa subordinação perante aqueles com quem o indivíduo convive diariamente – pais, professores, chefes - de forma a evitar conflitos.

- **Tradição**, que define valores como o respeito, o compromisso e a aceitação de costumes e ideias de outras culturas. Grupos por todo o mundo desenvolvem práticas específicas, símbolos, ideais e crenças que representam a sua experiência. Este valor alicerça-se então nos costumes e tradições, pois estes simbolizam a solidariedade do grupo, expressando o seu mérito, contribuindo para a sua durabilidade. Normalmente, os valores de tradição manifestam-se em forma de ideais religiosos, crenças ou normas de comportamento. A tradição e a conformidade partilham a motivação do indivíduo para se subordinar ao que lhe é socialmente importante, contudo, a tradição difere na questão de esta subordinação acontecer perante conceitos mais abstratos, como costumes religiosos ou culturais. Os valores de tradição exigem capacidade de resposta perante as inalteráveis expectativas que existem de todas as experiências passadas.

- **Benevolência**, que pretende preservar e enaltecer o bem-estar daqueles mais presentes no quadro pessoal e social do sujeito. Este valor deriva da necessidade existente de manutenção das boas relações sociais e da necessidade orgânica de interação e relação com os outros, tendo em especial cuidado as relações familiares e de outros grupos primários. A benevolência enfatiza a preocupação voluntária pelo bem-estar dos outros. Quer este valor, quer a conformidade promovem a cooperação e



suporte das relações sociais, mas, é a benevolência que providencia uma motivação interna para estes comportamentos.

- **Universalismo**, que contempla a compreensão, apreciação, tolerância e proteção do bem-estar de todas as pessoas e da natureza. Sendo assim, é possível perceber que isto contraria o foco no grupo que se verifica na benevolência. O universalismo resulta das necessidades de sobrevivência quer dos indivíduos, quer dos grupos, mas, as pessoas não reconhecem estas necessidades até terem de se relacionar com pessoas que não sejam membros integrantes dos seus grupos primários ou, até se tornarem conscientes da escassez de recursos naturais.

### **A Relação entre Valores**

A teoria de Valores de Schwartz, mais do que identificar os dez valores fundamentais, procurou perceber a forma como eles se relacionam. Na base destas relações está o facto de que, as ações em função dos valores, têm consequências que entram em conflito com alguns valores, mas são congruentes com outros. Por exemplo, seguir valores de realização acaba por colidir com os valores da benevolência, visto que, almejar sucesso individual vai contra ações que têm como objetivo o bem comum e ajudar o próximo (Schwartz, 1994). Porém, ter como objetivo o sucesso individual está em conformidade com valores de poder uma vez que, este sucesso pode ser cimentado por ações direcionadas a realçar a posição social do indivíduo e a sua autoridade sobre os outros. As ações em função dos valores têm consequências práticas, psicológicas e sociais. O sujeito em questão, ao escolher que ação tomar, pode sentir que as suas ações são psicologicamente dissonantes ou, até, sentir uma imposição social quando é clara a lógica inconsistente entre as ações e outros valores que a pessoa defende. O autor não quer com isto dizer que não se podem seguir valores opostos, contudo, isso não pode acontecer na mesma ação, sendo preferível que as pessoas o façam em diferentes atos, *timings* e *settings* (Schwartz, 2012).

Para melhor explicar estas relações, Schwartz elaborou um esquema de estrutura circular (Figura 1) que retrata o padrão destas relações de congruência e conflito entre valores. Na figura 1 (abaixo) é possível observar que os dez valores fundamentais estão organizados em dez fatias diferentes, sendo organizados em função de quatro dimensões: abertura à mudança, auto transcendência, autoaperfeiçoamento e conservadorismo. Que, com o expandir do círculo dividem em função do seu foco, que pode ser social ou pessoal e, num nível seguinte também se dividem em função da

sua orientação motivacional, isto é, se têm foco no crescimento do indivíduo ou na sua autoproteção.

Para visualizar os valores divididos por estas dimensões e ser possível sumarizar as oposições entre valores opostos, é necessário compreender que, na imagem, as quatro dimensões estão divididas em dois quadrantes que se opõem.



FIGURA 1 MODELO CIRCUNFLEXO DAS RELAÇÕES DOS DEZ VALORES FUNDAMENTAIS DA TEORIA DE VALORES DE SCHWARTZ (RETIRADA DO ARTIGO “VALUES THAT UNDERLIE AND UNDERMINE WELL-BEING: VARIABILITY ACROSS COUNTRIES,” POR F. L. SORTHEIX E S. H. SCHWARTZ, 2017, EUROPEAN JOURNAL OF PERSONALITY, 31, P. 189. COPYRIGHT 2017 POR WILEY ONLINE LIBRARY.)

Num primeiro quadrante, as dimensões opostas são a abertura à mudança e o conservadorismo, sendo perceptível o antagonismo entre valores que enfatizam pensamento crítico, ação e prontidão para a mudança (autodireção e estimulação) e os valores que enfatizam a ordem, a restrição, preservação dos costumes e resistência à mudança (segurança, conformidade e tradição). No outro quadrante, as dimensões em conflito são o autoaperfeiçoamento e a auto transcendência, onde visualizamos a

dissonância entre valores que enfatizam a preocupação com o bem-estar dos outros (universalismo e benevolência) e valores que enfatizam a luta pelos próprios interesses e realçam o sucesso e dominância sobre os outros (poder e realização). Já o hedonismo partilha elementos quer da dimensão da abertura à mudança, quer do autoaperfeiçoamento (Schwartz, 2012).

Apesar de a teoria de Valores de Schwartz (1994) diferenciar dez valores fundamentais, acaba por enunciar que, num nível mais básico, os valores formam um contínuo de motivações relacionadas com estes e, é este contínuo que dá origem à estrutura circular da figura 1. O poder e a realização partilham motivações de superioridade social e autoestima; a realização e o hedonismo partilham motivações de satisfação centrada no próprio; o hedonismo e a estimulação partilham motivações de necessidade de desejo afetivo positivo; a estimulação e a autodireção partilham o interesse na novidade e no domínio de coisas novas; a autodireção e o universalismo partilham a necessidade de dependência da pessoa na sua capacidade de avaliar e viver com a diversidade da existência; o universalismo e a benevolência partilham a necessidade de priorizar o bem comum; a benevolência e tradição partilham a devoção de cada um para com o grupo em que está inserido; a benevolência e a conformidade partilham a necessidade de comportamentos que promovam relações próximas; a conformidade e a tradição partilham a questão da subordinação do *self* em função das normas sociais; a tradição e a segurança procuram preservar a existência de normas sociais que estabilizam a existência; a conformidade e a segurança que priorizam a ordem e harmonia das relações; a segurança e o poder que evitam ameaças através das relações e dos meios (Schwartz, 2012).

Em suma, estas relações e as suas motivações subjacentes representam o referido contínuo motivacional, visto que, quanto mais próximos estão os valores do círculo da figura 1, mais estreita é a sua relação. Conceber a organização dos valores desta forma tem uma implicação muito grande na relação dos valores com outras variáveis, implicando que os dez valores fundamentais se relacionam com estas variáveis (que podem ser o comportamento, a idade, as atitudes, entre outros...) de forma integrada (Schwartz, 2014).

Ainda na questão sobre a relação entre os dez valores fundamentais é preciso considerar ainda, o impacto que estes e estas relações podem ter no funcionamento do ser humano. Segundo a investigação realizada por Schwartz (2006), é possível perceber

que os valores dos domínios do autoaperfeiçoamento (realização, poder) e do conservadorismo (segurança, conformidade, tradição) irão resultar em atitudes de prevenção do insucesso na concretização dos objetivos, na autoproteção contra ameaças e dar origem a subvalores baseados na ansiedade e ponderação dos riscos. No oposto deste espectro, os domínios de abertura à mudança (hedonismo, estimulação, autodireção) e auto transcendência (universalismo, benevolência) irão resultar em atitudes que promovem o aumento de objetivos, o auto crescimento e expansão do *self* e subvalores livres de ansiedade. Na questão do foco pessoal, este é característico dos domínios do autoaperfeiçoamento e abertura à mudança, em oposição ao foco social, que é típico dos domínios do conservadorismo e da auto transcendência (Schwartz 2006, 2012).

Este modelo foi alvo de críticas ao longo dos anos, contudo, tendo em conta vários estudos transculturais realizados, é possível perceber que este apresenta elevada consistência e fiabilidade, sendo por isso um dos modelos mais aceites e adotados no âmbito da investigação realizada sobre valores (Parks e Guay, 2009).

Tendo em consideração que Schwartz, como já foi referido, afirma que um dos valores que pode ser considerado universal para o funcionamento humano é a sensação de bem-estar, é importante perceber no que consiste este construto, da ótica de cada indivíduo, ou seja, o bem-estar subjetivo.

### **Bem-estar Subjetivo**

O Bem-estar é considerado um termo científico, que contempla aquilo que é sentido pelas pessoas e o que estas pensam sobre a sua vida, o que implica as suas respostas emocionais e os níveis de satisfação para com a vida. Logo, este conceito refere-se à experiência pessoal de cada um. Desta experiência pessoal é que surge o bem-estar subjetivo que, por si só, é um conceito que tem sido continuamente investigado ao longo dos anos, com o objetivo de perceber o que leva à felicidade vivenciada pelas pessoas e quais os processos subjacentes à mesma (Diener 2009; Galinha & Ribeiro, 2005).

Historicamente, o conceito de bem-estar subjetivo foi influenciado por uma série de acontecimentos relevantes, até por ser uma variante do constructo do Bem-estar. Desde o Iluminismo, no século XVIII, onde se passou a priorizar a vida em si como propósito da existência, tornando a felicidade e o desenvolvimento pessoal valores centrais, até à distinção concetual que aconteceu na década de 1960 (pois o bem-estar

foi inicialmente associado à economia e aos bens materiais), a Revolução da saúde na década de 1970 e o surgimento da Psicologia Positiva na década de 1990 são todos acontecimentos históricos que levaram ao crescimento deste conceito, devido ao aumento do foco no sujeito e nas suas necessidades a nível global (Galinha & Ribeiro, 2005). Contudo, a concetualização deste conceito teve um crescimento exponencial a partir dos anos 50, quando se procuravam indicadores de qualidade de vida para que fosse possível monitorizar as mudanças sociais resultantes da implementação de novas políticas sociais (Land, 1975).

Assim sendo, cresceu uma conceção de que o bem-estar não resulta apenas da inexistência de patologias mentais ou físicas, é sim um conceito holístico que contempla todas as componentes da vida dos sujeitos (físico, mental, emocional, social, espiritual...) (Galinha & Ribeiro, 2005). Esta noção levou a que os estudos sobre este constructo originassem duas correntes de pensamento que explicavam o caminho para a felicidade: as correntes hedónicas e as eudaimónicas (Watterman, 1993; Deci & Ryan, 2008). A perspetiva hedónica afirma que uma pessoa, para ser feliz, tem de vivenciar, de forma regular, uma série de atividades prazerosas, evitando de todas as formas possíveis qualquer tipo de sofrimento. Ou seja, o sujeito faz uma avaliação subjetiva do seu bem-estar, das suas experiências, implicando conceitos como as experiências emocionais positivas, a sensação de prazer e/ou a satisfação (Ryan & Deci, 2001; Galinha, 2008). Já a abordagem eudaimónica centra-se no funcionamento psicológico positivo e nos valores humanistas e existenciais, visto que se verifica um foco na autorrealização e no desenvolvimento humano, de forma a encontrar sentido para a sua vida. Ou seja, nesta perspetiva, há um foco no funcionamento do individuo, apoiando-se na noção de que a felicidade é possível devido à identificação de virtudes e plena concretização de competências do sujeito, focando-se no valor que as ações irão ter para cada um e não se esta irá causar prazer, priorizando a utilização de todas as competências cognitivas para que se verifique a melhor versão possível de cada pessoa (Novo, 2003; Deci & Ryan, 2008). Considerando as evidências da investigação, conclui-se que a melhor forma de definir e concetualizar a noção de bem-estar é através da combinação destas duas abordagens (Galinha, 2008).

Por conseguinte, Ed Diener, um dos investigadores mais conceituados no estudo do bem-estar subjetivo, elaborou um modelo teórico onde o definiu como a avaliação individual e refletida que cada um de nós faz da sua vida, considerando componentes

como as necessidades, os sentimentos pessoais e os valores (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Portanto, a avaliação realizada pelo indivíduo, que leva à conceção do bem-estar subjetivo, pode ser positiva ou negativa, incluindo julgamentos e sentimentos feitos subjetivamente, tendo em conta a qualidade de vida experienciada (Diener & Ryan, 2009). Sendo assim, a felicidade e a satisfação com a vida são conceitos fundamentais neste modelo de bem-estar subjetivo (Diener & Ryan, 2009; Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011; Tov & Diener, 2013).

Podem ser encontradas várias perspetivas distintas que concernem este constructo, contudo, é possível constatar a existência de uma concordância em relação ao facto de o bem-estar subjetivo ser multidimensional, constituindo-se por duas dimensões: a afetiva e a cognitiva (Diener, 1984).

A dimensão afetiva está dividida em duas partes: o afeto positivo e o afeto negativo (Diener, 1984). O afeto positivo remete para a frequência com que são vividos sentimentos e emoções positivas como a alegria, o carinho, o amor, entre outros. Por outro lado, o afeto negativo representa a regularidade da presença de sentimentos e emoções negativos na vida do sujeito, como a tristeza, a vergonha, a raiva, entre outros (Diener, Suh & Oishi, 1997; Galinha & Ribeiro 2005). Na investigação realizada sobre a componente afetiva do bem-estar subjetivo, o principal indicador deste depende da presença contínua dos afetos positivos em relação aos negativos, sendo possível afirmar que uma pessoa com elevado sentimento de bem-estar vivencia mais emoções positivas em detrimento das negativas (Siqueira & Padovam, 2008).

Já a dimensão cognitiva refere-se a uma avaliação realizada pelos sujeitos da sua satisfação com a vida, sendo esta avaliação um julgamento cognitivo consciente, em que os critérios envolvidos são dependentes do indivíduo, isto é, a pessoa faz uma avaliação da sua qualidade de vida (Pavot & Diener 1993; Diener 2013). Ou seja, a componente cognitiva, sendo avaliada pela satisfação global com a vida, tem em consideração o agrado dos sujeitos com as suas experiências de vida do passado, do presente e com a projeção de objetivos e metas que pretende alcançar no futuro (Diener 2009; 2012). Por outro lado, em estudos mais recentes, outros investigadores concluíram que é importante considerar, não só a satisfação com a vida, mas também, as variáveis do suporte social e da qualidade de vida para uma compreensão holística do bem-estar subjetivo (Cloninger, 2008; Gilman & Huebner, 2003; Ribeiro, 1999). Galinha e Pais Ribeiro (2005), afirmam que as evidências sugerem que o bem-estar subjetivo é um conceito complexo que, além de integrar as dimensões afetiva e cognitiva e a satisfação

com a vida, abrange também outros importantes conceitos de estudo como a qualidade de vida, considerando-o componente do bem-estar subjetivo.

Sendo assim, afigura-se fulcral perceber em que consiste o conceito de Qualidade de Vida. A Organização Mundial da Saúde – OMS, no seu grupo de estudo “The Whoqol Group”, definiu Qualidade de Vida como sendo a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais vive, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL-BREF, 1996, p.6). Esta definição da OMS é uma das mais utilizadas para este conceito, pois engloba vários aspetos relacionados com a qualidade de vida, como os fatores ambientais, relacionais, psicológicos e físicos (Canavarro, et al., 2007).

O bem-estar subjetivo é um constructo amplo, sendo que Moreira e colaboradores (2015), realçam a multidimensionalidade deste constructo, integrando dimensões biológicas, psicológicas, sociais e espirituais, avaliando o bem-estar segundo dimensões emocionais e cognitivas de experiência subjetiva, contemplando as diferentes dimensões de vida do indivíduo. Logo, a forma como os indivíduos interpretam os eventos de vida e experienciam os sentimentos, influenciará o seu bem-estar subjetivo, tendo em conta não só os fatores contextuais como também os fatores intrapessoais do indivíduo (Brief et al, 1993; Galinha & Pais-Ribeiro, 2011).

Por outro lado, para melhor compreender o conceito de bem-estar subjetivo é necessário considerar as abordagens desenvolvidas por Wilson (1967): as abordagens *bottom-up* e *top-down* (Diener,1984; Galinha & Pais-Ribeiro, 2011). Segundo Diener, Suh, Lucas e Smith, (1999), estas duas perspetivas diferem quanto às suas bases filosóficas, visto que a *top-down* se baseia em Kant e a *bottom-up* em Locke. A perspetiva *bottom-up* afirma que a satisfação imediata das necessidades produz felicidade, considerando o bem-estar subjetivo como um acumular de vivências positivas em várias áreas da vida. Desta maneira, o indivíduo avalia a sua satisfação global considerando os seus sucessos e sentimentos positivo, devendo estes acontecer de forma sistemática (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Tendo em conta que esta perspetiva se baseia na filosofia de Locke, temos de considerar que não há nada na mente, exceto aquilo que nos é transmitido pelos cinco sentidos, fazendo com que a nossa perspetiva seja moldada pelas sensações da experiência vivida, que irão afetar a nossa noção de bem-estar (Locke, 1975, cit in Feist *et al*, 1995). Por sua vez, a abordagem *top-down* defende que a felicidade é atingida em função da nossa vontade de evoluir, que é influenciada pelas experiências do passado, pelas comparações feitas com

as outras pessoas e pelos valores pessoais. Existe uma predisposição que é única de cada sujeito em interpretar os acontecimentos de vida como positivos ou negativos, interpretação esta que irá influenciar a avaliação que é feita em relação à vida em geral, tornando a noção de bem-estar subjetiva às experiências pessoais e a fatores internos. Ou seja, a experiência não é, à priori, agradável ou desagradável, tudo irá depender da interpretação que a pessoa faz dela (Diener & Ryan, 2009). Considerando o facto de que esta abordagem se inspira na filosofia de Kant, a pessoa torna-se um agente ativo na sua própria experiência, pois recebe os estímulos do exterior, realizando uma triagem e só considerando aqueles que são mais congruentes com a sua forma de vida e lhe trarão mais felicidade (Feist *et al*, 1995). Apesar das perspetivas divergirem, ambas são fundamentais para a conceção e compreensão do bem-estar subjetivo (Galinha & Pais-Ribeiro, 2011).

Em suma, o bem-estar subjetivo é fundamental para a compreensão das pessoas num crescente mundo democrático, onde é esperado que cada pessoa viva a sua vida da forma que a faz sentir mais feliz e realizada, em função dos seus próprios *standards* (Galinha & Ribeiro, 2005). Este conceito foca-se num bem-estar de longo termo e não apenas no humor momentâneo pois, o que pode provocar um sentimento de felicidade numa ocasião específica, pode não afetar o bem-estar de longo termo, tendo em conta a visão subjetiva de cada pessoa (Diener, Suh, & Oishi, 1997).

### **Valores e Bem-estar Subjetivo**

Como já foi mencionado na introdução, ao longo dos anos, a relação entre os valores e o bem-estar subjetivo tem sido comprovada por alguns estudos. Destes trabalhos resultaram algumas teorias, que podem ser categorizadas em dois grupos: teorias que defendem que os valores influenciam o bem-estar subjetivo e teorias que defende que o bem-estar subjetivo influencia os valores (Grosz *et al.*, 2021). É importante ter em conta que estas teorias podem depender dos valores normativos de cada amostra, que serão sempre influenciados pelo seu contexto cultural e socio-económico (Sagiv & Schwartz, 2000; Sortheix & Lönnqvist, 2014; Sortheix & Schwartz, 2017).

No caso das teorias que defendem que os valores têm impacto no bem-estar subjetivo, existem três que se destacam. A primeira, é a dos “valores saudáveis”, que se



baseia nas teorias de Maslow e na literatura da psicoterapia. Esta perspectiva argumenta que seguir valores de crescimento potencia o aumento do bem-estar subjetivo pois, cada indivíduo irá fazer aquilo a que mais se adequa, ao contrário de quem segue valores de autoproteção, pois a evidência mostra que estes levam a atitudes, comportamentos e percepções que reduzem o seu bem-estar subjetivo (Jensen & Bergin, 1988; Sagiv & Schwartz, 2000; see also Bilsky & Schwartz, 1994). A segunda teoria nesta linha de pensamento é a da “autodeterminação”, que defende que seguir determinados valores (e.g. estimulação, autodireção) tem um efeito positivo no bem-estar subjetivo pois irão satisfazer as necessidades básicas de autonomia, competência e relações de pertença, em contraste com a opção de priorizar outros valores, como o poder ou a tradição, que acabam por ter um impacto negativo no bem-estar subjetivo, por em nada satisfazerem as necessidades básicas do ser humano (Niemi et al., 2009; Ryan & Deci, 2000; Ryan et al., 1999). A terceira e mais recente teoria, elaborada por Sortheix e Schwartz (2017), é conjugação das duas teorias anteriores. Assenta na hipótese de que duas características de um valor podem determinar se este potencia ou prejudica o bem-estar subjetivo, sendo que estas características são: a orientação motivacional do valor (crescimento vs. autoproteção) e o foco do mesmo (social vs. pessoal). Resultados neste sentido mostraram que valores que impliquem com o crescimento das pessoas e com foco na esfera pessoal têm tendência para aumentar o bem-estar subjetivo, já valores direcionados para a autoproteção e focados na esfera social irão implicar no decréscimo do bem-estar subjetivo. Considerando o modelo teórico dos dez valores fundamentais da teoria de valores de Schwartz (figura 1), valores do quadrante da abertura à mudança aumentam o bem-estar subjetivo, pois combinam o que já foi referido, valores de crescimento e foco pessoal, ao contrário dos valores do quadrante do conservadorismo, que têm o efeito oposto, pois combinam valores de autoproteção e foco social. Já os valores dos quadrantes do autoaperfeiçoamento e da autotranscendência obtiveram resultados que revelam que estes não terão uma grande relação com o bem-estar subjetivo pois, combinam valores com orientações com implicações opostas para este constructo, isto é, o primeiro combina valores de autoproteção com foco pessoal e, o segundo combina valores de crescimento com foco social (Grosz et al., 2021).

Por outro lado, as teorias que propõem um impacto do bem-estar subjetivo nos valores são menores, contudo oferecem uma perspectiva à teoria de Sortheix e Schwartz (2017), que é a mais dominante na atualidade (Grosz et al., 2021). Neste sentido, Sagiv and Schwartz's (2000) propuseram que o bem-estar subjetivo potencia os valores de

abertura à mudança, pois garante aos sujeitos as competências emocionais para seguirem estes valores. Nesta linha de pensamento, o bem-estar subjetivo irá prejudicar o desenvolvimento de valores de conservadorismo, tendo em conta que este atenua os sentimentos de vulnerabilidade e a dificuldade de lidar com ameaças (Sortheix & Schwartz, 2017). Contudo, a onda teórica que defende que o bem-estar subjetivo tem influência nos valores foi reforçada pelo trabalho realizado por Fetvadjev and He (2019) que, no seu estudo, os resultados obtidos demonstram que elevações pessoais do bem-estar subjetivo têm tendência a estar mais associadas com elevações pessoais dos valores, em deterioramento do oposto. Ainda na perspectiva destes autores, o aumento do bem-estar subjetivo levam à adaptação de valores de abertura à mudança e, elevações pessoais do bem-estar subjetivo levam ao conseqüente aumento da elevação pessoal de valores de autodireção, segurança e conformidade, o que contraria a hipótese de que um maior bem-estar subjetivo leva ao abandono de valores de conservadorismo (Grosz et al., 2021).

Noutros trabalhos realizados neste âmbito, numa perspectiva mais geral e considerando, também, o modelo dos Valores de Schwartz (1992), concluiu-se que valores de autodireção, universalismo, benevolência, realização e estimulação estão associados de forma positiva com o bem-estar subjetivo e, os valores de poder, tradição, conformidade e segurança estão negativamente associados com o conceito, o que faz com que certos valores estejam respetivamente associados com o afeto positivo e com o afeto negativo (Haslam et al.,2008). Os valores funcionam como moderadores não só na percepção que cada individuo tem da satisfação que resulta de cada atividade vivida, mas também no nível de associação entre as suas motivações e a sua satisfação com a vida e até que ponto o bem-estar subjetivo é experienciado em contextos sociais (Sagiv & Schwartz, 2000).

Concluindo, o volume de investigação realizado para averiguar a associação entre estes dois conceitos é considerável, confirmando-se a sua relação. Verificam-se divergências na natureza desta embora, os resultados demonstrem que são os valores que têm um maior impacto no bem-estar subjetivo, ou seja, os valores têm impacto no bem-estar subjetivo.

## **Objetivo, Questão de Investigação e Hipóteses**

Esta dissertação tem como principal objetivo compreender a relação existente entre os valores e o bem-estar subjetivo na população portuguesa, ou seja, pretende-se averiguar a forma como os dois constructos se relacionam e variam em função um do outro, numa amostra normativa de sujeitos adultos, não descurando, e como já foi mencionado no enquadramento teórico, a importância dos fatores pessoais, sociais, culturais e económicos nesta relação (Sortheix & Schwartz, 2017). Como principais objetivos a atingir, é esperada uma contribuição para a comunidade científica, de forma a fornecer novas informações e dados empíricos sobre os dois constructos e a relação entre eles, com o fim último de informar e dar suporte, baseado em evidência, ao trabalho da psicologia clínica no momento avaliativo, interventivo e terapêutico. A sua questão de investigação é: “Existe relação entre os valores e o Bem-estar Subjetivo na população normativa portuguesa?”

No que concerne às hipóteses, considerando a revisão da bibliografia realizada, a primeira a considerar é se os valores e o bem-estar subjetivo estão relacionados e, de que forma cada um dos 10 valores de Schwartz tem influência nesta relação. Por exemplo, como já foi mencionado anteriormente, a literatura constata que valores como a autodireção ou o hedonismo potenciam o aumento do bem-estar subjetivo (Grosz et al., 2021). Como segunda hipótese, temos a influência das características sociodemográficas na relação entre os valores e bem-estar subjetivo que, embora a literatura existente anda não seja muito extensa, revela que as duas características a considerar são a idade e o género. Por fim, como terceira hipótese, iremos verificar de que forma os valores podem ser preditores do bem-estar subjetivo, tendo em conta que a revisão bibliográfica revelou que os valores têm um maior impacto no bem-estar subjetivo em deterioramento do inverso.

## 2. Metodologia

Tendo em consideração a tipologia de Montero e León (2007), este é um estudo empírico quantitativo, *ex post facto* de desenho prospetivo, de carácter descritivo, correlacional e transversal. Este foi conduzido de forma a serem cumpridas e respeitadas todas as normas deontológicas e valores éticos subjacentes à realização da investigação científica. O consentimento informado garantiu que os participantes tivessem total conhecimento de que a sua identidade e as suas respostas foram salvaguardadas no decorrer de todo o processo, assegurando a confidencialidade exigida pelos parâmetros éticos.

### Participantes

A amostra para este estudo é constituída por um total de 793 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 88 anos ( $M = 32.30$ ,  $DP = 15.50$ ). Considerando a tipologia de caracterização da amostra, é possível constatar que esta se trata de uma amostra intencional probabilística, tendo em conta que os participantes são seleccionados de acordo com determinados critérios (Almeida & Freire, 2017). Para esta seleção, os critérios de inclusão a considerar foram a maior idade, nacionalidade portuguesa e a ausência de diagnóstico de qualquer tipo de patologia psicológica. Na tabela 1 estão expostas as características sociodemográficas da amostra que são de relevo para o presente estudo.

**Tabela 1**

*Caracterização sociodemográfica da amostra*

	Amostra total ( $N=793$ )	(%)
Nacionalidade		
Portuguesa	793	100
Sexo		
Feminino	541	68.2
Masculino	250	31.5
Omisso	2	0.3
Escolaridade		
1º Ciclo do Ensino Básico	26	3.3
2º Ciclo do Ensino Básico	30	3.8
3º Ciclo do Ensino Básico	68	8.6
Ensino Secundário (12ºano)	455	57.4
Licenciatura	171	21.6
Mestrado	26	3.3

Doutoramento	4	0.5
Omisso	13	1.6
Ocupação		
Estudante	343	43.3
Empregado	295	37.2
Desempregado	31	3.9
Reformado	56	7.1
Trabalhador – estudante	42	5.3
Omisso	26	3.3
Estado Civil		
Solteiro	466	58.8
União de facto	39	4.9
Casado	236	29.8
Divorciado	27	3.4
Viúvo	12	1.5
Omisso	13	1.6

## **Instrumentos**

### **Questionário Sociodemográfico**

O questionário sociodemográfico utilizado neste processo de recolha de dados pretende obter respostas em relação às características pessoais, sociais e culturais da amostra em questão. As perguntas abrangiam os tópicos da idade, nacionalidade, sexo, escolaridade, ocupação, estado civil, agregado familiar e outras questões semelhantes sobre os seus pais. As respostas pretendidas neste questionário são curtas ou de escolha múltipla.

### **Inventário de Valores de Vinte Itens (IVVI)**

O IVVI é um instrumento de avaliação psicométrico, que tem como primordial objetivo a medição dos dez valores motivacionais, tendo em conta a tipologia desenvolvida por Schwartz (Schwartz et al., 2012). Este inventário é constituído por 20 itens, sendo que dez pares desses itens correspondem aos dez valores motivacionais referidos: autodireção (e.g. item 5 “Ele(a) pensa que é importante ser interessado pelas coisas. Ele(a) gosta de ser curioso(a) e de tentar entender todo o tipo de coisas.”), estimulação (e.g. item 6 Ele(a) gosta de correr riscos. Ele(a) anda sempre à procura de aventuras.”), hedonismo (e.g item 7 “Ele(a) anda sempre à procura de oportunidades para se divertir. É sempre importante para ele(a) fazer coisas que lhe deem prazer.”), realização (e.g. item 8 “Ser bem sucedido(a) na vida é importante para ele(a). Ele(a) esforça-se para fazer melhor que os outros.”), poder (e.g. item 9 “Ele(a) quer sempre

tomar as decisões. Ele(a) gosta de ser o/a líder.”), segurança (e.g. item 10 “É importante para ele(a) que as coisas estejam organizadas e limpas. Ele(a) não gosta nada que as coisas estejam desarrumadas.”), conformidade (e.g. item 1 “Ele(a) acredita que deve mostrar sempre respeito pelos seus pais e pelos mais velhos. Para ele(a) é importante ser obediente.”), tradição (e.g. item 2 “A crença religiosa é importante para ele(a). Ele(a) esforça-se muito para fazer o que a sua religião exige.”), benevolência (e.g. item 3 “É muito importante para ele(a) ajudar as pessoas ao seu redor. Ele(a) que cuidar do bem-estar delas.”) e universalismo (e.g. item 4 “Ele(a) pensa que é importante que cada pessoa no mundo seja tratada de forma igual. Ele(a) acredita que todos devem ter as mesmas oportunidades na vida.”). Durante o preenchimento do inventário, os indivíduos escolhem a opção com que mais se identificam, numa escala de tipo likert composta por opções que variam entre “nada parecida” e “muito parecida” (Sandy, Gosling, Schwarty & Koelkebeck, 2017).

Em relação à confiabilidade e às características psicométricas, o IVVI apresenta valores superiores ao questionário inicialmente desenvolvido, que era composto por 40 itens. A nível de estabilidade, apresenta valores aceitáveis que foram avaliados a partir de teste-reteste tendo, também, uma maior capacidade de criar uma relação entre as variáveis e valores externos. No que concerne a validade e confiabilidade, todos os testes estatísticos que se realizaram revelaram resultados cabais, o que é corroborado por um valor de alfa de cronbach que pode variar dos 0.33 aos 0.91 (Sandy et al., 2016). No caso da amostra do presente estudo, o IVVI revela um valor para o alfa de cronbach de 0.81. Por outro lado, o facto de dois itens medirem um valor garante-lhe uma maior validade e, também, viabiliza a averiguação de respostas aleatórias, tornando mais fácil o cálculo dos índices de consistência (Sandy, Gosling, Schwarty & Koelkebeck, 2017). Neste estudo vai ser usada a versão portuguesa, adaptada por Paulo Moreira e Diana Cunha (2018).

### **Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)**

O PANAS é um instrumento de avaliação psicométrico, criado por Watson, Clark e Tellegen (1998), tendo sido aferido para a população portuguesa por Galinha e Ribeiro (2005). Tem como o principal objetivo de medir o afeto positivo e o afeto negativo dos participantes, sendo estas as dimensões gerais que ilustram as experiências afetivas dos indivíduos, experiências estas que, por sua vez, são indicadores do Bem-estar Subjetivo. Esta escala é constituída por uma lista de 20 emoções, onde o individuo

deve contemplar e referir se vivenciou as emoções indicadas durante as últimas semanas, tendo como referência uma escala de tipo likert com opções que vão desde “nada ou muito ligeiramente” até “extremamente”. Das vinte emoções listadas, dez representam o afeto positivo: interessado, excitado, agradavelmente surpreendido, caloroso, entusiasmado, orgulhoso, encantado, inspirado, determinado, ativo; e as restantes dez o afeto negativo: perturbado, atormentado, culpado, assustado, repulsa, irritado, remorsos, nervoso, trémulo, amedrontado (Galinha & Ribeiro, 2005).

Este instrumento revela boas capacidades psicométricas, uma validade de constructo discriminante e convergente, demonstrando uma boa consistência interna com  $\alpha=0.92$  e  $\alpha=0.90$  (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). Estes resultados são cimentados pela sua adaptação a diferentes línguas e culturas. Contudo, este processo revelou que a sua tradução semântica é um desafio, devido ao facto de certas emoções poderem ter várias traduções, dependendo do idioma (Terracciano, McCrae & Costa, 2003). No caso desta amostra, o alfa de cronbach atinge o valor de 0.81, bastante próximo dos valores da adaptação para a população portuguesa.

#### **World Health Organization Quality of Life – Bref (WHOQOL-BREF)**

O WHOQOL-BREF é um instrumento multidimensional e multicultural, constituído por 26 itens, que pretende que seja realizada pelo sujeito em questão, uma avaliação subjetiva da sua qualidade de vida. Foi desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde em 1994, adaptado para a população portuguesa por Canavarro e colaboradores (2006, in Vaz Serra et al., 2006). A estrutura deste instrumento integra quatro domínios da qualidade de vida: o físico, o psicológico, as relações sociais e o ambiente. Estes domínios são compostos por componentes da qualidade de vida que permitem o cálculo de um indicador global que mostra qual o valor da qualidade de vida, percecionada pelo sujeito. É constituído por 26 itens e está estruturado com opções numa escala de tipo Likert de cinco pontos, com respostas adaptadas à pergunta do item. (Canavarro, et al. 2007).

A sua adaptação à população portuguesa apresenta boas características psicométricas, com níveis de consistência interna sólidos, com os valores a variarem entre os 0.64 e os 0.87 nos quatro domínios: 0.64 no das relações sociais, 0.78 no ambiente, 0.84 no psicológico e 0.87 no físico (Canavarro et al, 2010). Os dados recolhidos nesta amostra revelam valores de  $\alpha=0.35$  no domínio físico,  $\alpha=0.51$  no

domínio psicológico,  $\alpha=0.64$  no domínio das relações sociais e  $\alpha=0.75$  no domínio do ambiente.

## **Procedimentos**

### **Recolha de Dados**

A recolha de dados que permitiu a execução deste estudo foi conduzida pelo Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento (CIPD) da Universidade Lusíada.

O questionário sociodemográfico, o IVVI, o PANAS e o WHOQOL-BREF estiveram integrados num protocolo de instrumentos que foram disseminados por um vasto número de estudantes da Universidade Lusíada que, além de eles próprios responderem aos questionários, foi-lhes pedido que, se possível, pedissem a colaboração de familiares, amigos e conhecidos na recolha em causa. Este facto permitiu que fossem recolhidos dados com uma grande variedade de características sociodemográficas.

A realização deste estudo específico, que relaciona os valores com o bem-estar subjetivo, foi aprovado pelos membros integrantes da Comissão de Ética do Instituto de Psicologia e Ciências da Educação (IPCE) da Universidade Lusíada – Norte (Porto).

### **Análise de Dados**

Os dados foram estatisticamente analisados com recurso ao programa Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS), versão 27 para Windows. Primeiro, realizaram-se análises descritivas, com base em medidas de tendência central e dispersão, utilizando os dados recolhidos através do questionário sociodemográfico, o que permitiu caracterizar a amostra em estudo ao nível das suas características sociodemográficas (e.g., idade, sexo, etc.). O passo seguinte consistiu na utilização da estatística inferencial, para que assim fosse possível obter respostas que verificassem ou não as hipóteses deste estudo. Realizaram-se análises correlacionais entre os dois construtos em causa, recorrendo-se a uma análise multivariada que permitiu se verificasse se existiam ou não diferenças estatisticamente significativas entre os valores e o bem-estar subjetivo. As mesmas análises correlacionais foram utilizadas para verificar se existia um impacto estatisticamente significativo entre as variáveis sociodemográficas idade e género no bem-estar subjetivo. Por fim, foi realizada uma regressão linear para perceber até que nível os valores podem ser considerados um fator preditor do bem-estar subjetivo de um indivíduo.



### 3. Resultados

Serão agora expostos os resultados obtidos após a análise de dados acima explicada, em função das variáveis a avaliar e dos dados recolhidos.

#### Verifica-se uma relação estaticamente significativa entre os 10 valores de Schwartz e o bem-estar subjetivo?

**Tabela 2**

*Correlações de Pearson entre o bem-estar subjetivo e os valores (n=793)*

	<i>Conformidade</i>	<i>Tradição</i>	<i>Benevolência</i>	<i>Universalismo</i>	<i>Autodireção</i>
Bem-estar subjetivo	.114**	-.015	.148***	.095**	.139***

\*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

  

	<i>Estimulação</i>	<i>Hedonismo</i>	<i>Realização</i>	<i>Poder</i>	<i>Segurança</i>
Bem-estar subjetivo	.193***	.254***	.138***	.065	.155***

\*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Na tabela 2 é possível verificar que os valores de hedonismo ( $r = .254$ ;  $p < .001$ ), estimulação ( $r = .193$ ;  $p < .001$ ), segurança ( $r = .155$ ;  $p < .001$ ), benevolência ( $r = .148$ ;  $p < .001$ ), autodireção ( $r = .139$ ;  $p < .001$ ), realização ( $r = .138$ ;  $p < .001$ ), conformidade ( $r = .114$ ;  $p = .001$ ) e universalismo ( $r = .095$ ,  $p = .007$ ) têm uma correlação positiva estatisticamente significativa com o bem-estar subjetivo, embora os níveis de correlação não sejam particularmente elevados. Isto sugere que quanto mais o indivíduo tiver estes valores desenvolvidos, maior será o seu bem-estar subjetivo.

Já os valores de tradição ( $r = -.015$ ;  $p = .665$ ) e poder ( $r = .065$ ;  $p = .069$ ) não apresentam correlação estatisticamente significativa com o bem-estar subjetivo.

**As características sociodemográficas género e idade têm impacto no bem-estar subjetivo?**

**Tabela 3**

*Diferenças entre géneros ao nível do bem-estar subjetivo*

	Masculino (n= 250)		Feminino (n= 541)		t	p
	M	DP	M	DP		
Bem-estar Subjetivo	2.57	.61	2.43	.63	2.96	.003

No que concerne à idade, os resultados da correlação sugerem que esta variável não apresenta correlação estatisticamente significativa com o bem-estar subjetivo,  $r = .056$ ,  $p = .112$ . No que diz respeito às diferenças de género, os resultados revelam diferenças estatisticamente significativas entre géneros,  $t(789) = 2.96$ ,  $p = .003$ . Com os resultados evidenciados na tabela 3, podemos concluir que os homens apresentam, em médias, valores de bem-estar subjetivo mais elevados do que as mulheres (masculino:  $M = 2.57$ ; feminino:  $M = 2.43$ ).

Atendendo a que o género revelou um efeito significativo no bem-estar subjetivo, esta variável será controlada na análise de regressão que se segue e que pretende testar um modelo preditivo do bem-estar subjetivo a partir dos diferentes valores que se mostraram correlacionados com o BES.

**Tabela 4**

*Regressão linear dos valores de Schwartz como preditores do bem-estar subjetivo, controlando para o género*

Modelo		B	EP	$\beta$	t	p	IC 95%	
							LI	LS
1	Constante	2,474	,022		110,999	,000	2,430	2,517
	Género	5,451E-5	,000	,004	,123	,902	-,001	,001
2	Constante	1,299	,187		6,950	,000	,932	1,666
	Género	,000	,000	-,011	-,334	,738	-,001	,001
	Conformidade	,057	,029	,080	1,967	,049	,000	,114
	Benevolência	,041	,036	,052	1,141	,254	-,029	,111
	Universalismo	-,040	,035	-,051	-1,140	,255	-,108	,029

Autodireção	-,023	,033	-,030	-,685	,494	-,088	,042
Estimulação	,047	,025	,088	1,863	,063	-,003	,096
Hedonismo	,118	,029	,195	4,133	,000	,062	,175
Realização	-,008	,024	-,013	-,329	,742	-,054	,039
Segurança	,070	,028	,096	2,452	,014	,014	,126

Os resultados da análise de regressão linear alcançados comprovam que o segundo modelo, com base em oito valores de Schwartz (conformidade, benevolência, universalismo, autodireção, estimulação, hedonismo, realização e segurança) se mostrou um modelo significativo a predizer o bem-estar subjetivo dos sujeitos ( $F(9, 783) = 8.32$ ,  $p < .001$ ). No entanto o valor obtido de  $R^2$  é igual a .087, o que nos permite afirmar que apenas 8.7% da variância encontrada no bem-estar subjetivo é influenciada pelos valores. Analisando a tabela 6, podemos observar qual o contributo de cada valor nesta predição do bem-estar subjetivo, e é possível concluir que são apenas três dos oito valores incluídos que têm um papel significativo nesta relação: o hedonismo ( $p < .001$ ; sendo este o que tem maior contributo absoluto para o modelo,  $\beta=.195$ ), a segurança ( $p=.014$ ,  $\beta=.096$ ) e a conformidade ( $p=.049$ ,  $\beta=.080$ ).

#### 4. Discussão dos Resultados

Considerando a revisão bibliográfica realizada, assumiu-se a influência dos valores no bem-estar subjetivo (Grosz et al., 2021) na interpretação dos resultados obtidos, e não o inverso, considerando o último constructo como a variável dependente em estudo.

Assim sendo, e considerando os dados recolhidos e analisados, podemos afirmar que, embora os valores das correlações não sejam especialmente elevados, existe uma relação significativa entre os valores e o bem-estar subjetivo em, pelo menos, oito dos dez valores fundamentais teorizados por Schwartz (2012). Os valores de tradição e poder são os únicos que, nesta amostra, não apresentam correlação estatisticamente significativa com o bem-estar subjetivo, o que está de acordo com o que foi encontrado na literatura, tendo em conta que indivíduos que procuram valores de autoproteção, com tendências para o conservadorismo e o autoaperfeiçoamento, evidenciaram valores mais baixos de bem-estar subjetivo, o que foi explicado tendo em conta que estes valores em nada contribuem para a satisfação das necessidades básicas do ser humano (Niemic et al., 2009), contrastando com valores como a estimulação e a autodireção, que impactam positivamente o bem-estar subjetivo, tal como é defendido pela teoria da autodeterminação que enuncia que sujeitos com foco elevado em valores como a autodireção e o hedonismo irão ter valores de bem-estar subjetivo positivamente mais altos (Niemic et al., 2009; Sortheix & Schwartz, 2017).

Iremos agora analisar os resultados considerando as duas teorias que também foram expostas na revisão bibliográfica, e que constataam o impacto dos valores no bem-estar subjetivo. A teoria dos “valores saudáveis”, que tinha na sua base a teoria de Maslow, enuncia que sujeitos que se regem por valores de crescimento irão ter níveis de bem-estar subjetivo mais elevados (Jensen & Bergin, 1988; Sagiv & Schwartz, 2000; Bilsky & Schwartz, 1994), o que é evidenciado pelos resultados obtidos que demonstram que, dos cinco valores que potenciam o crescimento, quatro (hedonismo, estimulação, benevolência e autodireção) têm dos valores de correlação mais elevados com o bem-estar subjetivo, apesar de apenas o hedonismo se revelar um preditor significativo do bem-estar subjetivo. Por outro lado, esta teoria afirma que indivíduos mais focados nos valores de autoproteção irão ter tendência a desenvolver valores de bem-estar subjetivo mais baixos (Grosz et al., 2021), o que é consistente com as correlações obtidas neste estudo, com os valores de conformidade a ter dos níveis de

correlação mais baixos com a variável dependente e, não esquecendo que os valores de poder e tradição revelaram não ter associação significativa.

Já a última teoria abordada une as perspectivas da teoria da autodeterminação e da teoria dos valores saudáveis, evidenciando a importância da orientação motivacional (crescimento vs. autoproteção), do valor e do foco (pessoal vs. social) do mesmo. A orientação do valor analisa a forma como valores orientados para favorecer o crescimento do indivíduo (e.g. estimulação, hedonismo), o motivam a ter ações mais arriscadas e enriquecedoras, já os valores orientados para a autoproteção (e.g. poder, segurança), levam o sujeito a agir de forma mais cautelosa (Sortheix & Schwartz, 2017). Olhando para estes resultados, podemos verificar que sim, os valores de crescimento apresentam uma maior correlação com o bem-estar subjetivo, em relação aos de autoproteção, tendo em atenção que dois valores deste último (poder e tradição) não se correlacionam de todo com o bem-estar subjetivo. Por sua vez, o foco do valor distingue a forma como valores focados no próprio sujeito (e.g. realização, poder) irão ter efeitos significativos nas suas ações, opondo-se aos possíveis efeitos dos valores centrados na esfera social (e.g. tradição, conformidade) (Schwartz, 1992, 2006). Contemplando as respostas desta amostra, conseguimos perceber que os valores de foco pessoal têm uma maior correlação com o bem-estar subjetivo, sustentando o que foi referido, contrapondo-se aos valores de foco social que irão contribuir para o decréscimo do bem-estar subjetivo. É importante salientar que, neste estudo, o único valor de foco pessoal que nem sequer apresenta valor de correlação com o bem-estar subjetivo é o poder, mas, por outro lado, a sua orientação motivacional de autodireção poderá sustentar este resultado.

Considerando agora uma componente mais prática da análise da relação entre os valores e o bem-estar subjetivo, os resultados de outros estudos já realizados, Haslam, Whelan e Bastion (2009), estudaram esta relação numa população de 180 estudantes australianos e concluíram que, nessa amostra, apenas quatro dos dez valores de Schwartz têm relação estatisticamente significativa com o bem-estar subjetivo: a estimulação ( $p= 0.29^{**}$ ), a autodireção ( $p= 0.18^*$ ), o universalismo ( $p= 0.17^*$ ) e a benevolência ( $p= 0.16^*$ ). É possível constatar que, tal como no presente estudo, as correlações são de um modo geral fracas, porém, o facto de apenas quatro se correlacionarem, em comparação às oito correlações significativas encontradas, revelam uma diferença significativa face aos resultados em análise. Contudo, dos valores que

efetivamente têm uma relação a considerar, é possível verificar uma maior diferença nos resultados do universalismo que, no presente estudo é o valor que menos se relaciona com a variável dependente. A estimulação, a autodireção e a benevolência apresentam valores muito semelhantes. Contemplando agora o trabalho realizado por Karabati e Cemalcilar (2010), que estudaram a relação entre os dois constructos numa amostra de estudantes de nacionalidade turca, os resultados foram praticamente opostos aos obtidos com a presente amostra: valores como a tradição, conformidade, poder e benevolência contribuem para um efeito positivo no bem-estar subjetivo, mostrando uma maior relação com o mesmo, enquanto valores como realização, hedonismo, estimulação ou autodireção têm um efeito negativo e fraca relação com o bem-estar subjetivo. Já em 2017, Morrison e Weckroth com uma população constituída por adultos finlandeses, habitante de áreas metropolitanas e zonas mais rurais, concluíram que o valor de poder não tem relação estatisticamente significativa com o bem-estar subjetivo, algo que também se verificou com a população deste estudo. Enunciaram também que valores como a conformidade e benevolência contribuem para um maior bem-estar subjetivo, algo que nesta amostra, principalmente na conformidade, não se verifica tanto pois o nível de correlação entre os constructos não é particularmente elevada. Morrison e Weckroth (2017) verificaram também que a tradição e a realização têm um impacto negativo no bem-estar subjetivo da população finlandesa o que, no caso da realização é relativamente concordante, mas na tradição não é possível verificar na amostra portuguesa, pois este valor não revelou correlação significativa com o bem-estar subjetivo.

Considerando agora a hipótese de que o género e a idade podem ter impacto no bem-estar, Schwartz & Sortheix (2018) afirmaram não ter encontrado nenhum estudo válido que utilizasse a idade como moderadora, o que vai de encontro aos resultados obtidos, tendo em conta que, nesta amostra, a idade não aparece correlacionada com o bem-estar subjetivo. Por sua vez, o género é considerado um conhecido fator de impacto no bem-estar subjetivo ao longos dos anos, devido a todas as complexas diferenças que existem entre mulheres e homens (Gaspar, 2017), logo, não é surpreendente que, também, na amostra deste estudo este tenha revelado uma influência significativa no bem-estar subjetivo.

Por fim, a hipótese de que os valores são preditores do bem-estar subjetivo foi confirmada, revelando ainda que os valores do hedonismo, segurança e conformidade

são aqueles que efetivamente interferem nesta relação. No entanto, importa salientar que o modelo de regressão proposto, com base nos oito valores que se mostraram correlacionados com o bem-estar subjetivo, apenas explica 8.7% da variância encontrada, sugerindo que fica por explicar grande parte dessa variância (91.3%). Ou seja, o bem-estar subjetivo parece ser um construto multideterminado e complexo que, para ser explicado, na sua totalidade, implica que outras dimensões do funcionamento do sujeito e do meio/ambiente em que se insere, sejam consideradas nesta predição. Desta forma, não é possível prever o bem-estar subjetivo na sua totalidade a partir de apenas o sistema de valores do indivíduo, no entanto, o sistema de valores parece contribuir significativamente para o bem-estar. Outras variáveis, tal como a personalidade, são também descritas na literatura como variáveis importantes a considerar, quer como preditor do bem-estar subjetivo, quer como mediadora da relação entre valores e bem-estar subjetivo (Haslam et al., 2009).

Confrontando estes resultados com outros estudos já realizados, como o de Haslam, Whelan, & Bastion (2009), onde estes obtiveram resultados que comprovam que os valores com impacto na predição do bem-estar subjetivo são a autodireção, estimulação, universalismo e realização, o que não vai ao encontro dos três valores que se mostram como preditores nos presentes resultados. Outro estudo que obteve resultados diferentes foi o de Cohen e Shamai (2010) que, numa amostra constituída por policias israelitas, verificaram que os valores que predizem positivamente o bem-estar subjetivo são a benevolência, a autodireção e a realização e, os valores de poder e tradição irão prever a variável dependente de forma negativa. Mais uma vez, não se verifica a presença do hedonismo, segurança ou poder mas, contudo, é importante considerar as diferenças das amostras recolhidas em ambos os estudos. Já os trabalhos de Karabati e Cemalcilar (2010), no que toca ao papel preditor dos valores no bem-estar subjetivo, obtiveram resultados que abrangem um maior leque dos dez valores da teoria de Schwartz, concluindo que a tradição, a conformidade, a segurança, a estimulação, a autodireção e o universalismo têm um papel preditor do bem-estar subjetivo, corroborando os resultados desta dissertação quanto ao papel da conformidade e segurança na predição do bem-estar subjetivo. Morrison e Weckroth (2017) conseguiram perceber que os valores de benevolência e conformidade, na sua amostra, iriam ser fundamentais para compreender o efeito dos valores no bem-estar subjetivo, congruente com o presente estudo no facto de a conformidade ser um valor preditor do

mesmo. Por fim, Leite et al. (2021), numa amostra composta por respostas recolhidas em vários países da união europeia, concluíram que a autodireção, a estimulação, o hedonismo e a benevolência são preditores do bem-estar subjetivo, sendo este o único estudo consistente com os resultados aqui obtidos, onde se verificou que o valor hedonismo, aquele que apresentou a maior correlação com o bem-estar subjetivo na população portuguesa, irá ter papel relevante na predição da variável dependente.



## 5. Conclusão

Os resultados obtidos reforçam a existência de uma relação estatisticamente significativa entre os valores e o bem-estar subjetivo, reforçando que maior parte (oito de dez) dos valores básicos teorizados por Schwartz estão de alguma forma relacionados com a variável dependente e que, nesta relação é importante considerar se o indivíduo em questão é mulher ou homem, independentemente da idade. Por outro lado, também realçou o potencial dos valores de hedonismo, segurança e conformidade como preditores do bem-estar subjetivo, embora que apenas numa pequena parte da sua extensão.

No que concerne às limitações deste estudo, o facto de a única nacionalidade em consideração ter sido a portuguesa, pode ter limitado a riqueza dos dados recolhidos pois, como foi possível verificar na comparação com outros estudos, as diferenças culturais das diferentes nacionalidades levam a resultados diferentes que poderiam enriquecer este estudo. Ainda nesta linha, o facto de a recolha ter sido feita apenas numa determinada zona do país pode também ter limitado os resultados, pois sabemos que há certas diferenças num país de norte a sul e, também, nas áreas metropolitanas em relação às áreas mais interiores. Por outro lado, o facto do modelo de regressão ser constituído por apenas uma variável (neste caso, os valores) acabou por limitar a capacidade explicativa do modelo, visto que o bem-estar subjetivo será holisticamente explicado por mais variáveis.

Quanto a implicações para o futuro, numa perspetiva mais prática, este estudo revela que na intervenção clínica com os seus clientes, os profissionais de saúde mental poderão intervir de forma a definir e clarificar os valores dos indivíduos para melhorar o seu bem-estar subjetivo. As intervenções baseadas na terapia cognitivo comportamental contemplam estratégias focadas na clarificação dos valores, nomeadamente as designadas terapias de terceira geração como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) tem este pressuposto como fundamental na intervenção. Por outro lado, numa perspetiva de investigação, revela-se importante realizar mais estudos válidos que contemplem o impacto das diferentes características sociodemográficas na relação entre os valores e o bem-estar subjetivo, devido à relevância que o ambiente em que está inserido, as suas características, origens e aspetos básicos como a formação académica ou a ocupação têm no funcionamento da própria pessoa. Em linha com o que foi referido nas limitações deste estudo, será importante no futuro a realização de

investigação que avalie quais as variáveis que, em conjunto com os valores e a personalidade, irão ser preditoras do bem-estar subjetivo como um todo e tornar o modelo de predição mais robusto.

Nas palavras de Viktor E. Frankl em “O Homem em Busca de um sentido”: “Os seres humanos são capazes, no entanto, de viver ou até morrer em nome dos seus valores e ideais.” porém, pelos resultados obtidos nesta dissertação, tal não se verifica de forma particularmente vincada na população normativa portuguesa, ou, pelo menos, os valores não têm um peso tão grande na perspetiva que cada sujeito tem do seu bem-estar. Contudo, numa sociedade em constante mudança, em que cada vez mais toda a gente tem uma voz, o desenvolvimento do espírito e pensamento crítico é cada vez mais incentivado, torna-se importante que se continue a estudar de que forma os valores orientam e impactam as ações de cada um e, de que como estas estas atitudes e comportamentos irão fomentar ou prejudicar o seu bem-estar.

## Referências Bibliográficas

- Albuquerque, F. J. B. de, Noriega, J. A. V., Coelho, J. A. P. de M., Neves, M. T. de S., & Martins, C. R. (2006). Valores humanos básicos como preditores do bem-estar subjetivo. *Psico*, 37(2)
- Almeida, L., & Freire, T. (2008). *Metodologia da investigação em Psicologia e Educação* (5ª ed.). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Anusic, I., & Schimmack, U. (2016). Stability and change of personality traits, self-esteem, and well-being: Introducing the meta-analytic stability and change model of retest correlations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 766–781. <https://doi.org/10.1037/pspp0000066>
- Bardi, A., & Schwartz, S. H. (2003). Values and Behavior: Strength and Structure of Relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(10), 1207–1220. doi:10.1177/0146167203254602
- Bardi, A., Lee, J. A., Hofmann-Towfigh, N., & Soutar, G. (2009). The structure of intraindividual value change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 913–929. <https://doi.org/10.1037/a0016617>
- Biber, P., Hupfeld, J., & Meier, L. L. (2008). Personal values and relational models. *European Journal of Personality*, 22(7), 609–628. doi:10.1002/per.693
- Boer, D., & Boehnke, K. (2015). What are values? Where do they come from? A developmental perspective. *Handbook of Value*, 129–152. doi:10.1093/acprof:oso/9780198716600.003.0007
- Bobowik, M., Basabe, N., Páez, D., Jiménez, A., & Bilbao, M. Á. (2010). Personal Values and Well-Being among Europeans, Spanish Natives and Immigrants to Spain: Does the Culture Matter? *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 401–419. doi:10.1007/s10902-010-9202-1
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. (1st ed.). Chicago: ALDINE Publishing Company.
- Binoche B. (2014). Do valor da história à história dos valores. *Cad. Nietzsche*, 34, 35–62.
- Busseri, M. A. (2015). Toward a resolution of the tripartite structure of subjective well-being. *Journal of Personality*, 83, 413–428. <https://doi.org/10.1111/jopy.12116>
- Canavarro, M. C., Simões, M. R., Vaz Serra, A., Pereira, M., Rijo, D., Quartilho, M. J., Carona, C. (2007). Instrumento de avaliação da qualidade de vida da

- Organização Mundial de Saúde: WHOQOL-Bref. In M. Simões, C. Machado, M. Gonçalves, & L. Almeida (Eds.), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa* (Vol. III, pp. 77-100). Coimbra: Quarteto Editora.
- Canavarro, M. C., Pereira, M., Moreira, H., Paredes, T. (2010). Qualidade de Vida e Saúde: Aplicações do WHOQOL. *Alicerces*, 243-268.
- Canavarro, M. C., Vaz Serra, A., Pereira, M., Simões, M. R., Quartilho, M. J., Rijo, D., Paredes, T. (2010). WHOQOL disponível para Portugal: Desenvolvimento dos instrumentos de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-100 e WHOQOL-BREF). In M. C. Canavarro & A. Vaz Serra (Eds.), *Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspectiva da Organização Mundial de Saúde* (pp. 171-190). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., & Eisenberg, N. (2012). Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1289–1303. doi:10.1037/a0025626
- Caprara, G. V., Vecchione, M., Schwartz, S. H., Schoen, H., Bain, P. G., Silvester, J. (2017). Basic Values, Ideological Self-Placement, and Voting: A Cross-Cultural Study. *Cross-Cultural Research*, 51(4), 388–411.
- Cieciuch, J., Davidov, E., Vecchione, M., Beierlein, C., & Schwartz, S. H. (2014). The Cross-National Invariance Properties of a New Scale to Measure 19 Basic Human Values. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(5), 764–776. doi:10.1177/0022022114527348
- Cloninger, C. R., & Zohar, A. H. (2011). Personality and the perception of health and happiness. *Journal of affective disorders*, 128(1-2), 24-32.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 14–23. doi:10.1037/0708-5591.49.1.14
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. *The Science of Well-Being*, 11–58.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 3, 1-24.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. doi:10.1037/0003-066x.55.1.34
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(2), 87–104. doi:10.1037/cap0000063
- Diener, E., Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. doi:10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Elias, A. (2010). *Valores sociais e dimensões de personalidade: Uma relação possível?* Dissertação de Mestrado. Lisboa: ISCTE-IUL.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. & Tan, V. (1995). Integrating Top-Down and Bottom-Up Structural Models of Subjective Well-Being: A Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (1), 138-150
- Fetvadjev, V. H., & He, J. (2019). The longitudinal links of personality traits, values, and well-being and self-esteem: A five-wave study of a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(2), 448.
- Fonseca, P. N., Chaves, S. S. S., Gouveia, V. V. (2006). Professores do ensino fundamental e bem-estar subjetivo: uma explicação baseada em valores. *Psico-USF*, 11, 45-52.
- Galinha, I. C., Oishi, S., Pereira, C., Wirtz, D., & Esteves, F. (2012). The Role of Personality Traits, Attachment Style, and Satisfaction With Relationships in the Subjective Well-Being of Americans, Portuguese, and Mozambicans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(3), 416–437. doi:10.1177/0022022112453317
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. G. (2013). Confirmatory factor analysis and temporal invariance of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 671–679. doi:10.1590/s0102-79722013000400007
- Galinha, I. C. Pereira, C. R. Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de

- afeto positivo e negativo – PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Psicologia*, 28(1), 53-65.
- Galinha, I. C., Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I – Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 2(13), 209-218.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6(2), 203-214.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2008). The Structure and Stability of Subjective Well-Being: a Structure Equation Modelling Analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 3(4), 293–314. doi:10.1007/s11482-009-9063-0
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Cognitive, affective and contextual predictors of subjectivewellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 34–53. doi:10.5502/ijw.v2i1.3
- Gaspar, T., & Balancho, L. (2017). Fatores pessoais e sociais que influenciam o bem-estar subjetivo: diferenças ligadas estatuto socioeconômico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22(4), 1373–1380. doi:10.1590/1413-81232017224.07652015
- Giannopoulos, V. L., & Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 95–105. doi:10.1080/17439760.2010.545428
- Gleitman, H., Fredlund, A.J. & Daniel, R. (2003). *Psicologia*. (6ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. Gregory, R. J. (2004). *Psychological testing: history, principles, and applications*. (4th ed.). Boston: Pearson.
- Gouveia, V. V. (1998). *La naturaleza de los valores descriptores del individualismo y del colectivismo: una comparación intra e intercultural*. Tese de Doutoramento, Universidade de Madrid, Madrid, Espanha.
- Gouveia, V. V. (2003). A natureza motivacional dos valores humanos: evidências acerca de uma tipologia. *Estudos de Psicologia*, 8(3), 431-443.
- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., & Guerra, V. M. (2014). Functional theory of human values: Testing its content and structure hypotheses. *Personality and Individual Differences*, 60, 41–47.
- Gouveia, V. V., Vione, K. C., Milfont, T. L., & Fischer, R. (2015). Patterns of value change during the life span: Some evidence from a functional approach to values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41, 1276–1290. <https://doi.org/10.1177/0146167215594189>

- Grosz M. P., Schwartz S. H., Lechner C. M. (2021). The longitudinal interplay between personal values and subjective well-being: A registered report. *European Journal of Personality*, 35(6), 881-897. doi: 10.1177/08902070211012923.
- Haslam, N., Whelan, J., & Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 40–42. doi:10.1016/j.paid.2008.09.001
- Hitlin, S., & Piliavin, J. A. (2004). Values: Reviving a Dormant Concept. *Annual Review of Sociology*, 30(1), 359–393.
- Josefsson, K., Cloninger, C. R., Hintsanen, M., Jokela, M., Pulkki-Raback, L., Keltikangas-Järvinen, L. (2011). Associations of personality profiles with various aspects of well-being: A population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 265-273.
- Karabati, S., & Cemalcilar, Z. (2010). Values, materialism, and well-being: A study with Turkish university students. *Journal of Economic Psychology*, 31(4), 624-633.
- Karabati, S., Ensari, N., & Fiorentino, D. (2017). Job Satisfaction, Rumination, and Subjective Well-Being: A Moderated Mediation Model. *Journal of Happiness Studies*. doi:10.1007/s10902-017-9947-x
- Leite, A., Ramires, A., Vidal, D. G., Sousa, H. F. P., Dinis, M. A. P., & Fidalgo, A. (2021). Hierarchical cluster analysis of human value priorities and associations with subjective well-being, subjective general health, social life, and depression across Europe. *Social Sciences*. 10(74). <https://doi.org/10.3390/socsci10020074>
- Luhmann, M., Hawkley, L. C., Eid, M., & Cacioppo, J. T. (2012). Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality*, 46, 431–441. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.04.004>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Meireles, A., Marques, S., Peixoto, M. M., Sousa, M., Cruz, S. (2022) Portuguese adolescents' cognitive well-being and basic psychological needs during the COVID-19 outbreak: A longitudinal study. *Health and Well-Being*, 1–18. doi: 10.1111/aphw.12356
- Menezes, I. (1993). A Formação Pessoal e Social numa Perspetiva Desenvolvimental-Ecológica. *Inovação*, 6, 309-336.

- Montero, I. & León, O. (2007). A Guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.
- Moreira, P. A., Cloninger, C. R., Dinis, L., Sá, L., Oliveira, J. T., Dias, A., & Oliveira, J. (2015). Personality and well-being in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 5, 1494. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01494
- Nogueira, M. G. M. (2015). *A Relação entre o Bem-Estar Subjetivo, o Suporte Social e a Esperança na População Prisional*. Tese de Mestrado, Instituto Universitário Ciências Psicológicas, sociais e da vida, Lisboa, Portugal.
- Novo, R. F. (2003). Para além da eudaimonia: *O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e Tecnologia.
- Novo, R. F. (2005). We need more than self-reports: contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9, 477-495.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Values as moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67, 157–184. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00051>.
- Pedro, A. P. (2014). Ética, Moral, Axiologia e Valores: Confusões e Ambiguidades em torno de um conceito comum. *Kriterion*, 130, 483-498.
- Morrison, P. S., & Weckroth, M. (2018). Human values, subjective well-being and the metropolitan region. *Regional Studies*, 52(3), 325-337. doi: 10.1080/00343404.2017.1331036
- Pradhan, R.K., Hati, L. Kumar, U. (2017). Impact of employee wellbeing on psychological empowerment: mediating role of happiness'. *J. Manufacturing Technology and Management*, 31(6), 581–595.
- Proctor, C. (2014). Subjective Well-Being (SWB). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 6437–6441. doi:10.1007/978-94-007-0753-5\_2905
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol.*, 52, 141–166.
- 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* (pp. 654-678). New York: The Guilford Press.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30, 177–198.
- Sandy, C. J., Gosling, S. D., Schwartz, S. H., Koelkebeck, T. (2017). The Development and Validation of Brief and Ultrabrief Measures of Values. *Journal of Personality Assessment*, 99(5), 545–555. doi:10.1080/00223891.2016.1231115
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253–263. doi:10.1080/17439761003794130
- Schwartz, S. H., Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550–562.
- Schwartz, S. H. (1994). Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? *Journal of Social Issues*, 50(4), 19–45.
- Schwartz, S. H., Boehnke, K. (2004). Evaluating the structure of human values with confirmatory factor analysis. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 230–255.
- Schwartz, S. H. (2006). Les valeurs de base de la personns: Théorie, mesures et applications [Basic human values: Theory, measurement and applications]. *Revue française de sociologie*, 42, 249-288.
- Schwartz, S. H. (2011). Studying Values: Personal Adventure, Future Directions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(2), 307–319.
- Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). doi:10.9707/2307-0919.1116
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688
- Schwartz, S. H. (2014). Functional theories of human values: Comment on Gouveia, Milfont, and Guerra (2014). *Personality and Individual Differences*, 68, 247–249.
- Schwartz, S. H., & Sortheix, F. M. (2018). Values and subjective well-being. In E.

- Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Scorsolini-Comin, F. Fontaine, A. M. G. V., Barroso, S. M., Santos, M. A. (2016). Fatores associados ao Bem-Estar Subjetivo em pessoas casadas e solteiras. *Estudos de Psicologia*, 33(2), 313-324.
- Serra, A. V., Canavarro, M. C., Simões, M. R., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M. J., Rijo, D., Carona, C., Paredes, T. (2006). Estudos psicométricos do instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27(1), 41-49.
- Silva, E. C., Heleno, M. G. V. (2012). Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 4(1), 69-76.
- Silva, E. H. D. R. S., Lima, E. P., Costa, S. E. G. (2015). Qual o significado de Valor? Uma abordagem baseada em diferentes perspetivas. *Revista Produção Online*, 15(4), 1326-1350.
- Soares, N. J. R. (2017). *Bem-Estar Subjetivo e o Envolvimento Global em Adolescentes*. Tese de Mestrado, Universidade Lusíada – Norte (Porto), Porto, Portugal.
- Sortheix, F. M., & Lönnqvist, J. E. (2014). Personal value priorities and life satisfaction in Europe: The moderating role of socioeconomic development. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 282-299.
- Sortheix, F. M., & Schwartz, S. H. (2017). Values that underlie and undermine well-being: Variability across countries. *European Journal of Personality*, 31, 187–201. <https://doi.org/10.1002/per.2096>
- Stainton, T. (2001). Reason and Value: The Thought of Plato and Aristotle and the Construction of Intellectual Disability. *Mental Retardation*, 39(6), 452-460.
- Sunita, R. (2018). *INTEGRATED WELLBEING MODEL FOR PSYCHOTHERAPY*. Tese de Doutoramento, Professional School of Psychology, California, United States of America.
- Taylor, T. E., (2015). The markers of wellbeing: A basis for a theory-neutral approach. *International Journal of Wellbeing*, 5(2), 75-90. doi:10.5502/ijw.v5i2.5
- Tiliouine, H. (2012). Subjective Wellbeing, Psychological needs, Meaning in life, Religious practice and Income in the Population of Algeria. *Journal of Social Research & Policy*, 3(2).
- Thompson, B., Levitov, J. E., Miederhoff, P. A. (1982). Validity of the Rokeach Value

- Survey. *Educational and Psychological Measurement*, 42(3), 899-905.  
doi:10.1177/001316448204200325
- Vanhoutte, B. (2014). The Multidimensional Structure of Subjective Well-Being In Later Life. *Journal of Population Ageing*, 7(1), 1–20. doi:10.1007/s12062-014-9092-9
- Vauclair, C.-M., Hanke, K., Fischer, R., & Fontaine, J. (2011). The Structure of Human Values at the Culture Level: A Meta-Analytical Replication of Schwartz's Value Orientations Using the Rokeach Value Survey. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(2), 186–205. doi:10.1177/0022022110396864
- Vladisavljević, M., & Mentus, V. (2018). The Structure of Subjective Well-Being and Its Relation to Objective Well-Being Indicators: Evidence from EU-SILC for Serbia. *Psychological Reports*, 003329411875633. doi:10.1177/0033294118756335
- Warner, R. M., Rasco, D. (2014). Structural equation models for prediction of subjective well-being: Modeling negative affect as a separate outcome. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(1), 161- 176.
- Warren, M. & Wray-Lake, L. (2017). Does mindfulness prepare adolescents for valuebehavior concordance? Examining the role of value content. *Journal of Adolescence*, 58, 56-66.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANA Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wattermann, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678-691.
- Woyciekoski, C., Sernet, F., Hutz, C.S. (2012). Determinantes do Bem-Estar Subjetivo. *Psico*, 43(3), 280-288.