



## **INVENTÁRIO DOS VALORES DE VIDA**

**DESENVOLVIDO POR**

**R. KELLY CRACE, Ph.D.      DUANE BROWN, Ph.D.**

**Copyright 1996**

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS**

**VERSÃO EXPERIMENTAL**

**Direitos reservados para a investigação na população portuguesa.**

**Leonor Almeida, Ph.D. & Helena Rebelo Pinto, Ph.D.**

# INVENTÁRIO DOS VALORES DE VIDA

## A AVALIAÇÃO DOS VALORES COMO GUIA DO COMPORTAMENTO E DA TOMADA DE DECISÃO

### PARTE 1

Valores são crenças que influenciam o comportamento das pessoas e a tomada de decisão. Por exemplo, se a pessoa acredita que é importante dizer a verdade tentará ser verdadeira nos seus compromissos com os outros.

Nas páginas seguintes vai encontrar uma lista de crenças que orientam o comportamento das pessoas e que as ajudam a tomar decisões importantes. Leia cada uma delas e escolha a resposta (1-5) que *melhor descreve* a frequência com que essa crença orienta o seu comportamento. Antes de começar, complete o exemplo que se segue fazendo um círculo à volta do número que melhor descreve como esta crença orienta o seu comportamento actual.

	Quase nunca guia o meu comportamento		Por vezes guia o meu comportamento		Quase sempre guia o meu comportamento
<b>1. Ser saudável</b>	1	2	3	4	5

Se a crença “ser saudável” quase nunca orienta o seu comportamento, faça um círculo à volta do número 1. Se “ser saudável” orienta quase sempre o seu comportamento, faça um círculo à volta do número 5. Se a melhor resposta para si se situa entre 1 e 5, faça um círculo à volta do número (2, 3 ou 4) que descreve *mais exactamente* como esta crença orienta o seu comportamento.

Agora está preparado para começar. Leia cada frase com atenção e assinale apenas uma resposta. Geralmente a sua primeira ideia é o melhor indicador do que sente. Assinale todas as frases. Não existem respostas certas nem erradas. As suas escolhas devem descrever os seus próprios valores, e não os valores de outros.

**Prossiga para a página seguinte.**

		Quase nunca guia o meu comportamento			Por vezes guia o meu comportamento		Quase sempre guia o meu comportamento
1.	Procurar novos desafios	A	1	2	3	4	5
2.	Ser apreciado(a) pelos outros	B	1	2	3	4	5
3.	Proteger o ambiente	C	1	2	3	4	5
4.	Ser sensível às necessidades dos outros	D	1	2	3	4	5
5.	Dar novas ideias	E	1	2	3	4	5
6.	Ter sucesso económico	F	1	2	3	4	5
7.	Cuidar do meu corpo	G	1	2	3	4	5
8.	Não dar demasiada importância aos elogios	H	1	2	3	4	5
9.	Tomar as minhas próprias decisões	I	1	2	3	4	5
10.	Aceitar o meu lugar na família e nos grupos a que pertença	J	1	2	3	4	5
11.	Ter tempo para mim próprio(a)	K	1	2	3	4	5
12.	Ser de confiança	L	1	2	3	4	5
13.	Utilizar a Ciência em favor do progresso	M	1	2	3	4	5
14.	Acreditar num poder superior	N	1	2	3	4	5
15.	Melhorar o meu desempenho	A	1	2	3	4	5
16.	Ser aceite pelos outros	B	1	2	3	4	5
17.	Cuidar do ambiente	C	1	2	3	4	5
18.	Ajudar os outros	D	1	2	3	4	5
19.	Criar coisas novas ou ter ideias novas	E	1	2	3	4	5
20.	Ganhar dinheiro	F	1	2	3	4	5
21.	Estar em boa forma física	G	1	2	3	4	5
22.	Ser discreto(a) em relação aos meus sucessos	H	1	2	3	4	5
23.	Dar a minha opinião	I	1	2	3	4	5
24.	Respeitar as tradições da minha família e dos grupos a que pertença	J	1	2	3	4	5
25.	Ter tempo calmo para pensar	K	1	2	3	4	5
26.	Ser honesto	L	1	2	3	4	5
27.	Saber coisas sobre Ciência	M	1	2	3	4	5
28.	Acreditar que existe algo superior a nós	N	1	2	3	4	5
29.	Trabalhar arduamente para fazer as coisas cada vez melhor	A	1	2	3	4	5
30.	Sentir-me como parte de um grupo	B	1	2	3	4	5
31.	Contribuir para a beleza da natureza	C	1	2	3	4	5
32.	Preocupar-me com os direitos dos outros	D	1	2	3	4	5
33.	Descobrir coisas novas ou ideias novas	E	1	2	3	4	5
34.	Ser rico(a) (ter muito dinheiro ou muitos bens)	F	1	2	3	4	5
35.	Ser bom num desporto (ser atlético)	G	1	2	3	4	5
36.	Evitar louvores por objectivos atingidos	H	1	2	3	4	5
37.	Fazer as coisas à minha maneira	I	1	2	3	4	5
38.	Tomar decisões pensando na minha família ou grupos a que pertença	J	1	2	3	4	5
39.	Ter um lugar privado para onde ir	K	1	2	3	4	5
40.	Cumprir com as minhas obrigações	L	1	2	3	4	5
41.	Usar a matemática para resolver problemas	M	1	2	3	4	5
42.	Viver em harmonia com as minhas crenças espirituais	N	1	2	3	4	5

## Síntese de Resultados

Some os resultados da página anterior para cada questão associada à mesma letra (A, B, C e por aí fora). Escreva os resultados totais para cada letra abaixo e na coluna de resultados da página 5. Isto dar-lhe-á os seus resultados para os 14 principais valores de vida.

A \_\_\_\_\_  
Questões 1+15+29

H \_\_\_\_\_  
Questões 8+22+36

B \_\_\_\_\_  
Questões 2+16+30

I \_\_\_\_\_  
Questões 9+23+37

C \_\_\_\_\_  
Questões 3+17+31

J \_\_\_\_\_  
Questões 10+24+38

D \_\_\_\_\_  
Questões 4+18+32

K \_\_\_\_\_  
Questões 11+25+39

E \_\_\_\_\_  
Questões 5+19+33

L \_\_\_\_\_  
Questões 12+26+40

F \_\_\_\_\_  
Questões 6+20+34

M \_\_\_\_\_  
Questões 13+27+41

G \_\_\_\_\_  
Questões 7+21+35

N \_\_\_\_\_  
Questões 14+28+42

## PERFIL DE VALORES

### Resultados

- |          |                          |                                                                                                                      |
|----------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> | <input type="checkbox"/> | <b>REALIZAÇÃO</b><br>É importante aceitar novos desafios e trabalhar arduamente para melhorar.                       |
| <b>B</b> | <input type="checkbox"/> | <b>PERTENÇA</b><br>É importante ser aceite pelos outros e sentir-se parte integrante do grupo.                       |
| <b>C</b> | <input type="checkbox"/> | <b>PREOCUPAÇÃO COM O AMBIENTE</b><br>É importante proteger e preservar o ambiente.                                   |
| <b>D</b> | <input type="checkbox"/> | <b>PREOCUPAÇÃO COM OS OUTROS</b><br>O bem-estar dos outros é importante.                                             |
| <b>E</b> | <input type="checkbox"/> | <b>CRIATIVIDADE</b><br>É importante ter novas ideias ou criar coisas novas.                                          |
| <b>F</b> | <input type="checkbox"/> | <b>PROSPERIDADE ECONÓMICA</b><br>É importante ser bem sucedido(a) a ganhar dinheiro ou a constituir património.      |
| <b>G</b> | <input type="checkbox"/> | <b>SAÚDE &amp; ACTIVIDADE FÍSICA</b><br>É importante ser saudável e fisicamente activo(a).                           |
| <b>H</b> | <input type="checkbox"/> | <b>HUMILDADE</b><br>É importante ser humilde e modesto(a) em relação ao que faço.                                    |
| <b>I</b> | <input type="checkbox"/> | <b>INDEPENDÊNCIA</b><br>É importante tomar as suas próprias decisões e fazer as coisas à sua maneira.                |
| <b>J</b> | <input type="checkbox"/> | <b>LEALDADE À FAMÍLIA OU GRUPO</b><br>É importante seguir as tradições e expectativas da sua família ou grupo.       |
| <b>K</b> | <input type="checkbox"/> | <b>PRIVACIDADE</b><br>É importante ter algum tempo ou lugar só para si.                                              |
| <b>L</b> | <input type="checkbox"/> | <b>RESPONSABILIDADE</b><br>É importante ser considerado honesto e digno(a) de confiança.                             |
| <b>M</b> | <input type="checkbox"/> | <b>COMPREENSÃO CIENTÍFICA</b><br>É importante utilizar princípios científicos para compreender e resolver problemas. |
| <b>N</b> | <input type="checkbox"/> | <b>ESPIRITUALIDADE</b><br>É importante ter crenças espirituais e acreditar que somos parte de algo superior a nós.   |

Assinale os cinco resultados mais elevados e passe à página seguinte.

## CONTINUANDO A EXPLORAÇÃO DOS SEUS VALORES

**Parabéns!** Quando, na página 5 assinalou os valores mais importantes para si, completou a primeira etapa na identificação dos valores que orientam o seu comportamento. A segunda etapa na determinação dos seus valores consiste em responder às questões que se seguem. Pense cuidadosamente na forma como os seus valores influenciam as suas respostas. Não se esqueça que não há respostas certas nem erradas para estas questões.

**Quem são as pessoas que mais admira?** Porque é que as admira? Geralmente admiramos pessoas porque têm valores semelhantes aos nossos. Por exemplo, muitas pessoas admiram Martin Luther King, Jr. porque ele lutou pelos direitos humanos sem recorrer à violência (Preocupação com os Outros). Escreva, nas linhas que se seguem, alguns nomes de pessoas que admira e porque é que as admira. Observe a lista de valores da página 5. Que valores partilha com as pessoas que admira?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Se ganhasse a lotaria e tivesse milhões de euros, o que faria com o dinheiro?** Passaria muito tempo a manter o seu corpo em forma (Saúde e Actividade) ou daria muito dinheiro à família e amigos (Lealdade à Família ou Grupo)? O que faria ao dinheiro está relacionado com alguns valores da página 5? Se sim, escreva os valores que influenciariam o seu comportamento se fosse muito rico.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sobre o que é que sonha acordado(a)?** Estão estes sonhos de alguma forma relacionados com os valores apresentados na página 5? Por exemplo, sonha acordado(a) sobre ganhar muito dinheiro ou possuir muitas propriedades (Prosperidade Económica), ser capaz de ajudar os pobres (Preocupação com os Outros), ou partilhar o que tem com a sua família ou grupo (Lealdade à Família ou Grupo)? Se sonha acordado(a), descreva sobre o que sonha. Então, utilizando os valores apresentados na página 5, escreva os valores que estão relacionados com estes seus sonhos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Teve alguma experiência na vida em que se sentisse muito envolvido(a) ou realizado(a)?* Se sim, porquê? Será que foi por ter alcançado algo pelo que se esforçou muito (Realização)? Ou terá sido por se sentir muito próximo(a) de outra pessoa (Pertença)? Escreva alguns valores da página 5 que possam estar relacionados com estas experiências.

---

---

---

---

---

---

---

---

*Age de acordo com um lema ou credo?* Esse lema pode ter surgido de outra pessoa, de um livro, de uma canção ou de um filme. Por exemplo, uma pessoa pode guiar-se pelo ditado “Trata os outros como queres ser tratado” (Preocupação com os Outros, Espiritualidade). Escreva alguns valores da página 5 que possam estar relacionados com o lema da sua vida.

---

---

---

---

---

---

---

---

Volte à página 5 e observe os valores que assinalou. São os mesmos valores que influenciaram as suas respostas nesta parte? Devem ser adicionados alguns valores novos à lista de valores mais importantes? Na coluna 1, faça uma lista dos seus valores mais importantes começando pelo mais importante, seguido pelo segundo em importância, etc. Apesar de serem fornecidas 6 linhas, não é necessário preencher todos os espaços. Pode decidir que tem 3, 5, 7, ou outro número de valores que orientam o seu comportamento. O importante é que identifique **TODOS** os valores que influenciam o seu comportamento. Ao completar este exercício, pode ser útil listar os valores que não são importantes na coluna 2.

**LISTA DE VALORES IMPORTANTES**

**VALORES NÃO IMPORTANTES**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## VALORES NOS PAPÉIS DE VIDA

Agora já tem os seus valores mais importantes ordenados. É raro que um papel como o profissional satisfaça todos os nossos valores. Geralmente escolhemos alguns papéis para preencher os nossos valores. A maioria das pessoas tem quatro papéis de vida principais: 1) *Trabalho ou Carreira*, 2) *Estudante*, 3) *Família e Relações Importantes*, e 4) *Lazer e Actividades de Comunidade*.

*Utilizando os valores listados na página 5, ordene quais os valores que espera satisfazer em cada um dos seus papéis de vida.*

**TRABALHO:** Trabalhos são actividades remuneradas que requerem muito do nosso tempo. As pessoas satisfazem-se com o seu trabalho quando lhes é permitido actuar de acordo com os seus valores mais importantes. Pense nos valores que espera satisfazer no seu trabalho. Começando pelo mais importante, escreva-os no espaço fornecido.

---

---

---

---

---

---

**ESTUDANTE:** Ser estudante envolve a selecção e finalização de um curso. Se espera que o seu papel de estudante leve a um trabalho específico (e.g., enfermeira ou mecânico) é provável que os valores que apresente abaixo sejam semelhantes aos apresentados para Trabalho. Se seleccionou um curso geral de estudo como as artes liberais, esta lista pode ser muito diferente daquela apresentada para o seu trabalho ou carreira.

---

---

---

---

---

---

**FAMÍLIA E RELAÇÕES IMPORTANTES:** Muitas das nossas escolhas sobre relações estão fora do nosso controlo, uma vez que não podemos escolher os nossos pais, os nossos irmãos ou irmãs, etc. No entanto, fazemos escolhas que incluem a escolha da esposa ou marido, um amigo íntimo, ou um parceiro próximo. Apresente os valores que deseja ver satisfeitos como resultado destas escolhas.

---

---

---

---

---

---

**LAZER E ACTIVIDADES DE COMUNIDADE:** Escolhemos estas actividades porque obtemos satisfação delas. Estas podem incluir voluntariado para ajudar os outros, participação em desportos, hobbies, actividades religiosas, funções sociais ou clubes.

---

---

---

---

---

---

**FIM DO INVENTÁRIO**

## DADOS DEMOGRÁFICOS

É importante para nós possuímos alguns dados demográficos sobre si, de forma a podermos comparar as opiniões de diferentes grupos.

**Idade** \_\_\_\_\_

**Sexo**        F         M

**Área de Formação:** \_\_\_\_\_

**Número de anos de escolaridade:** \_\_\_\_\_

**Profissão:** \_\_\_\_\_

**Estatuto Sócio-Profissional:**

Trabalhador         Estudante         Trabalhador/Estudante

**Situação Familiar:**

Solteiro     Casado     União de Facto     Divorciado     Viúvo

Número de filhos: \_\_\_\_\_

**Obrigado pela sua colaboração!**