

O mundo é justo? O contributo da perceção de suporte dos outros para o nosso bem-estar.

Luís Carlos Jorge Ferreira

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientador(a):

Doutora Isabel Alexandra de Figueiredo Falcão Correia, Professora Associada (com Agregação)
ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Co-Orientador(a):

Doutora Cristina Maria Lopes Camilo, Professora Auxiliar Convidada
ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2025

Departamento de Psicologia

O mundo é justo? O contributo da perceção de suporte dos outros para o nosso bem-estar.

Luís Carlos Jorge Ferreira

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientador(a):

Doutora Isabel Alexandra de Figueiredo Falcão Correia, Professora Associada (com Agregação)

ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Co-Orientador(a):

Doutora Cristina Maria Lopes Camilo, Professora Auxiliar Convidada

ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2025

Agradecimentos

Este trabalho marca o fim de uma aventura fantástica e, ao mesmo tempo, o ponto de partida para muitas outras.

Em primeiro lugar, quero expressar a minha a gratidão à minha família, por me terem transmitido valores éticos e morais essenciais, e por estarem sempre presentes com o seu apoio incondicional. Agradeço também aos meus amigos, que ao longo do tempo foram surgindo na minha vida e que, de formas muito diferentes, têm contribuído para a minha felicidade e bem-estar. Por fim, deixo um agradecimento às minhas orientadoras, pela disponibilidade e apoio constante durante todas as fases deste trabalho.

Abstract

The present study aimed to test the relationships between two protective factors of mental health. This study investigated the relationship between belief in a just world (BJW), perceived social support (PSS), and subjective well-being in a Portuguese sample of 186 participants. The study tested two mediation models. The first model analyzed whether personal BJW was positively associated with subjective well-being (cognitive) through PSS. The second model tested whether personal BJW was negatively associated with negative affect, also mediated by PSS. As expected, the results revealed a positive association between personal BJW and subjective well-being (cognitive), and a negative association between personal BJW and negative affect. Furthermore, the mediating effect of PSS was significant in both models. These results add knowledge to the existing literature and highlight the protective role of belief in a just world and perceived social support in well-being and mental health protection.

Keywords: belief in a just world; perceived social support; subjective well-being; negative affect; mental health

APA PsycINFO Classification:

3000 (Social Psychology)

3365 Promotion & Maintenance of Health & Wellness

Resumo

O presente estudo foi desenvolvido com o intuito de testar as relações entre dois fatores protetores da saúde mental. Este estudo investigou a relação entre a crença num mundo justo (CMJ), a percepção de suporte social (PSS) e o bem-estar subjetivo numa amostra portuguesa de 186 participantes. O estudo testou dois modelos de mediação. O primeiro modelo analisou se a CMJ pessoal estava positivamente associada ao bem-estar subjetivo (cognitivo) através da PSS. O segundo modelo teve como propósito testar se a CMJ pessoal estava negativamente associada ao afeto negativo, também mediada pela PSS. Conforme esperado, os resultados revelaram uma associação positiva entre a CMJ pessoal e o bem-estar subjetivo (cognitivo), e uma associação negativa entre a CMJ pessoal e o afeto negativo. Além disso, o efeito da mediadora PSS foi significativo nos dois modelos. Estes resultados acrescentam conhecimento à literatura existente e destacam o papel protetor da crença num mundo justo e da percepção de suporte social no bem-estar e na proteção da saúde mental.

Palavras-chave: crença num mundo justo; percepção de suporte social; bem-estar subjetivo; afeto negativo; saúde mental

Classificação APA PsycINFO:

3000 (Psicologia Social)

3365 Promoção e Manutenção da Saúde e Bem-Estar

Índice

Abstract	i
Resumo.....	iii
Índice.....	v
Índice de tabelas	vii
Índice de figuras	ix
Introdução.....	1
Capítulo 1- Revisão de Literatura	5
Crença num mundo Justo	5
Percepção de Suporte Social	8
Bem-estar subjetivo	11
Presente estudo.....	15
Capítulo II- Método.....	17
Participantes	17
Procedimento	17
Medidas.....	17
Capítulo III- Resultados	21
Estatísticas descritivas e correlações e consistências internas	21
Modelos de mediação	21
Capítulo IV – Discussão.....	25
Limitações e investigações futuras	27
Conclusão.....	27
Referências	29
Anexos.....	35
Anexo A – Consistência das medidas	35
Anexo B -Output 1	36

Anexo B -Output 2.....	38
Anexo C – Questionário.....	40

Índice de tabelas

Tabela 1. Estatísticas descritivas, correlações e consistências internas	21
Tabela 2. Resultados da regressão para o modelo de mediação do bem-estar subjetivo	22
Tabela 3. Resultados de regressão para o modelo de mediação do afeto negativo	23
Tabela 4. Consistência interna das medidas	35

Índice de figuras

Figura 1. Modelo teórico para predição do bem-estar subjetivo.....	16
Figura 2. Modelo teórico para predição do afeto negativo	16

Introdução

Nos últimos anos, a saúde mental tem sido um objeto de estudo de diversas áreas, incluindo a psicologia, devido ao seu impacto na vida das pessoas, e por consequente, das sociedades modernas (World Health Organization, 2019). De acordo com a organização mundial de saúde (World Health Organization, 2019) a saúde mental é um estado de bem-estar mental, que permite que as pessoas consigam gerir o stress da vida, aprendam, trabalhem e contribuam para a comunidade. Além disso, o bem-estar mental é construído por um conjunto amplo de fatores individuais, familiares e comunitários, que se combinam e podem proteger ou prejudicar a saúde mental (World Health Organization, 2019). Deste modo, torna-se fundamental que se identifiquem fatores que protejam a saúde mental.

No âmbito da psicologia positiva, o estudo da saúde mental tem procurado estudar os fatores individuais, como crenças ou percepções que contribuem diretamente para o bem-estar subjetivo (Figueiras et al., 2010). Uma das crenças que tem sido repetidamente associada ao bem-estar é a crença num mundo justo (CMJ) (Lerner, 1980; Correia et al., 2024). A CMJ representa as convicções que as pessoas têm sobre a justiça no mundo, ou seja, de que cada pessoa tem aquilo que merece (Correia et al., 2001). Assim, a CMJ ajuda-nos a organizar a realidade, a manter o equilíbrio cognitivo e uma perspetiva positiva sobre o futuro (Lerner, 1980). Apesar de, por vezes, promover reações negativas em relação às vítimas, a CMJ, tem sido frequentemente considerada como um importante recurso pessoal que promove o bem-estar subjetivo (Correia et al., 2024) e a saúde mental (Dalbert, 1999).

Por outro lado, um dos fatores que também sido frequentemente relacionado com o bem-estar é a percepção de suporte social (PSS) (Uchino, 2004; Zimet et al., 1988) Ora a PSS, refere-se às percepções que as pessoas têm sobre os outros e do apoio que podem fornecer (Sarason et al., 1990) isto é, permite-nos acreditar que temos outros que se preocupam connosco e que estão disponíveis para prestar apoio emocional, instrumental, informativo e estima que necessitamos (Carvalho et al., 2011). Adicionalmente, a PSS contribui para a regulação do self e manutenção de uma perspetiva positiva sobre a sua vida (Schwarzer & Knoll, 2007).

Além disso, existem diversas evidências na literatura (e.g., Schwarzer & Knoll, 2007; Zimet et al., 1988) que identificam a PSS com um mecanismo preditor de bem-estar subjetivo e de saúde mental.

Relativamente ao bem-estar, existem diversas evidências na literatura que sugerem a utilização do bem-estar subjetivo com uma medida de avaliação geral do bem-estar e da saúde mental, dado que é uma medida que reflete a avaliação global que as pessoas fazem da sua

própria vida (Diener & Ryan, 2009; Figueiras et al., 2010). Assim, o bem-estar subjetivo consiste numa apreciação positiva ou negativa, que as pessoas fazem sobre diversos domínios importantes da sua vida, cuja “soma” tem um efeito protetor ou prejudicial na saúde mental (Diener & Ryan, 2009). Além do mais, o bem-estar subjetivo é constituído por uma componente afetiva, que indica a “felicidade” ou expressões emocionais imediatas e por uma componente cognitiva, que retrata a satisfação com a vida ou avaliação crítica a longo prazo, e que representam alguns dos indicadores mais utilizados na saúde mental (Diener et al., 1999; Figueiras et al., 2010).

De acordo com a literatura, a CMJ e a PSS têm sido regularmente associados a níveis mais elevados de bem-estar (e.g., Correia et al., 2024; Uchino, 2004) e a níveis mais reduzidos de afeto negativo (e.g., Dzuka & Dalbert, 2006; Schwarzer & Knoll, 2007) sugerindo que podem desempenhar um papel fundamental na proteção da saúde mental (Dalbert, 1999; (Schwarzer & Knoll, 2007).

Com base nestas evidências, o presente trabalho foi desenvolvido para investigar o impacto da CMJ e da PSS no bem-estar subjetivo, tanto na promoção do bem-estar, como na redução do afeto negativo, numa amostra da população portuguesa.

O primeiro estudo tem por objetivo testar pela primeira vez a associação entre a CMJ e o bem-estar subjetivo (cognitivo), através da PSS. Este estudo é estruturado com base as relações identificadas na literatura sobre estes conceitos, nomeadamente que a CMJ está positivamente correlacionada com a PSS (e.g., Chen et al., 2022) e com o bem-estar (e.g., Correia et al., 2024) e a PSS é igualmente preditor do bem-estar (e.g., Lakey & Cohen, 2000). Deste modo, espera-se que as pessoas que acreditam que são tratadas de modo justo, tendam a confiar mais nos outros, e por isso percecionem mais suporte social e consecutivamente experienciem maior satisfação com a vida.

O segundo estudo procura verificar, também pela primeira vez, se existe uma associação negativa entre a CMJ e o afeto negativo, através da PSS. Esta relação negativa, tem por base os estudos de Dzuka e Dalbert (2006) que observaram uma relação negativa entre a CMJ e o afeto negativo, e de Schwarzer & Knoll (2007) que refere que o suporte social contribui para a redução do afeto negativo. Assim, espera-se que as pessoas que tem uma elevada CMJ, acreditem que possuem redes de suporte disponíveis, e por esse motivo, sentem-se mais capazes de gerir as injustiças da sua vida e experienciam menos afeto negativo.

O presente trabalho é constituído por quatro capítulos. No primeiro apresentamos a revisão de literatura da CMJ, PSS e do bem-estar subjetivo. O segundo e terceiro capítulos

descrevem o método e os resultados do estudo, respetivamente. Por último, o quarto capítulo apresenta a discussão, as limitações e recomendações para pesquisas futuras.

Capítulo 1- Revisão de Literatura

Crença num mundo Justo

A crença num mundo justo (CMJ) é uma teoria da psicologia da justiça, originalmente proposta por Lerner (1980) que defende que o ser humano necessita de realizar processos de avaliação subjetivos sobre acontecimentos direta ou indiretamente vivenciados, de forma a manter de uma perspectiva positiva sobre o mundo, a sensação de segurança e o sentimento de controlo sobre os acontecimentos.

Lerner (1980) define a crença num mundo justo como uma “ilusão fundamental” que percecionamos de forma a sentirmo-nos bem com a vida e a desenvolvermos perspectivas de um futuro próspero para nós próprios e para os outros que nos rodeiam. Deste modo, tenderemos a acreditar que tudo acontece por um motivo e que cada um de nós tem aquilo que merece (e.g., cada um colhe o que semeia) (Correia et al., 2001). Tal como demonstrado no exemplo anterior, estes processos de avaliação subjetivos, não são um fenómeno que tenha ocorrido num período recente, dado que os ditados populares representam as crenças das pessoas ao longo dos anos, e assim compreendemos que a necessidade de considerar o mundo como justo é uma preocupação inerente ao ser humano. Mas como é que surge esta crença?

De acordo com Lerner (1980) esta crença surge da generalização de experiências passadas e da necessidade de manter um equilíbrio cognitivo. A generalização das experiências passadas refere-se ao facto de que observamos frequentemente durante a nossa vida (e.g., infância, adolescência) que os comportamentos adequados são recompensados e comportamentos desadequados são punidos (Lerner, 1980). Já a manutenção do equilíbrio cognitivo reflete a necessidade de equilíbrio entre crenças, emoções e a forma como observamos o mundo. Deste modo, a percepção de injustiça gera uma condição de dissonância cognitiva e motiva a restauração da justiça e conseqüente equilíbrio cognitivo (Lerner, 1980). Resumidamente, a generalização de experiências passadas ajuda-nos a desenvolver a nossa crença de que o mundo é justo e a necessidade de equilíbrio cognitivo ajuda-nos a mantê-la (Lerner, 1980).

Porém, embora a nossa CMJ perdure no tempo, não é uma constante e está sujeita às influências do meio, por outras palavras, é frequentemente ameaçada por acontecimentos do dia-a-dia que nos forcem a realizar alguns julgamentos de justiça. Muitas das vezes fazemos estes julgamentos de justiça de uma forma automática e sem termos noção de que os fizemos (e.g., acreditar que alguém teve negativa num teste porque não estudou o suficiente; ou que perdeu o autocarro porque não acordou cedo) (Lerner & Simmons, 1966). Estes julgamentos são relevantes porque facilitam a nossa compreensão dos acontecimentos e ajuda-nos a

preservar a CMJ, ou seja, tal como acontece com muitas das nossas crenças (e.g., preconceitos e estereótipos), que embora possam ser infundadas, permite-nos “organizar a realidade” com que nos deparamos de uma forma relativamente simples, embora que, por outro lado, possam ser pejorativos para os outros que são alvo destes julgamentos. Assim, compreendemos que a CMJ atua ao nível da nossa perceção, ou seja, interfere na forma como perspetivamos um dado acontecimento num determinado período de tempo e envolve mecanismos racionais (e.g., reduzir a sensação de injustiça) e irracionais (e.g., modificar a perceção de justiça) (Lerner, 1980). Mas como é que funciona efetivamente a CMJ?

Segundo (Dalbert, 2001), a CMJ possui três funções, (1) a CMJ motiva as pessoas a agirem de forma justa, (2) a CMJ propicia que as pessoas acreditem que são tratadas de um modo justo (3) a CMJ favorece a assimilação das injustiças. A primeira função (1) deriva da crença num futuro próspero como recompensa pelos comportamentos e carácter, logo, quanto maior for a CMJ, maior será a tendência para exibir comportamentos justos por forma a obter a recompensa desejada, um futuro venturoso (Correia et al., 2024). A segunda (2) da crença de que os outros nos tratam de uma forma justa, portanto, quanto maior a CMJ, maior será a confiança que depositamos nos outros, e consecutivamente maior será o nosso conforto e predisposição para investir em objetivos a longo prazo (Correia et al., 2024). Por fim, a terceira função (3), deriva da necessidade de defender a CMJ, perante uma situação injusta. Tal como nas demais funções, quanto maior for a CMJ, maior será a necessidade de defender a CMJ (Correia et al., 2024). Neste caso, perante a injustiça tenderemos a desenvolver mecanismos que nos permitam restabelecer a justiça, ou pelo menos reduzir a injustiça. Ora, para defender a CMJ podemos modificar objetivamente a situação, quando fazemos alguma ação que permite restabelecer a justiça (e.g., ajudar à vítima ou punir o culpado), ou modificar cognitivamente a situação, quando distorcemos a nossa perceção para que essa consequência seja ajustada ao contributo (e.g., acreditar que a vítima fez algo para merecer aquela consequência) (Dalbert, 2001). Assim, quando alguma consequência é incongruente com o contributo, tendemos a desenvolver mecanismos que permitam restabelecer a congruência e consequentemente a justiça. Estas evidências indicam que a CMJ está profundamente relacionada com a necessidade de justificar os acontecimentos incongruentes que ocorrem na vida das pessoas (Correia et al., 2001).

Deste modo, estes mecanismos têm um efeito protetor para o indivíduo, permitindo-lhe manter uma noção de segurança equilíbrio e justiça, e consequentemente, um efeito pejorativo para com os outros alvo do julgamento. Aliás, na literatura são vários os exemplos das consequências negativas dos julgamentos de justiça, como a desvalorização das vítimas e do

sofrimento das vítimas (Correia et al., 2001) e culpabilização destas pelo que lhes aconteceu (Dalbert, 2001). Assim, a CMJ é um fenómeno que pode ter consequências negativas para a vida das pessoas na sociedade, na medida em que promove o afastamento dos outros que se encontram em circunstâncias negativas (e.g., sem abrigo, doentes) (Correia et al., 2001) porque a aproximação destes, ou a crença de que não fizeram algo para merecer aquele estado em que estão diminui o nosso bem-estar.

De acordo com Dalbert (1999), um dos principais aspetos da CMJ é o facto de que contribui para a manutenção da saúde mental, nomeadamente, através do aumento da sensação de controlo, competência e previsibilidade, que contribuem positivamente para o desenvolvimento de perspetivas de um futuro próspero e consequentemente na atribuição de significado à vida. Assim uma CMJ elevada contribui para a promoção da autoestima, bem-estar e para o sentimento de segurança, na medida em que as pessoas se sentem mais seguras nas interações diárias e na execução de tarefas, o que culmina na diminuição do stress percebido no dia-a-dia (Dalbert, 1999).

Todavia, um outro aspeto fundamental para a CMJ é necessidade de pertença, ou seja, de nos identificarmos com outros e de integrar grupos sociais. Esta necessidade pode influenciar a forma como realizamos julgamentos de justiça, dado que também pode refletir a perceção das normas e valores do grupo (Correia et al., 2007). Neste sentido, Dalbert (1999), propõe a distinção de dois conceitos da CMJ, a crença num mundo justo pessoal (CMJP) e a crença num mundo justo geral (CMJG). O primeiro refere-se a crença de que os eventos da nossa vida são justos, e o segundo à crença de que o mundo é um lugar justo onde todos são tratados justamente e recebem o que merecem (Dalbert, 1999). Estes dois conceitos têm implicações distintas, uma vez que a CMJP está fortemente relacionada com o bem-estar individual e desenvolvimento de comportamentos justos que serão mais tarde recompensados, enquanto a CMJG está mais associada à forma como organizamos e interpretamos o mundo social, permitindo a justificação das injustiças que acontecem aos outros, de forma a preservar a noção de justiça (Dalbert, 1999). A literatura sugere ainda que a CMJG favorece atitudes positivas para com os indivíduos que integram os nossos grupos e promove o afastamento e atitudes negativas para com os outros indivíduos pertencentes a grupos desfavorecidos (Correia et al., 2007).

Assim a pertença a determinados grupos sociais pode influenciar a intensidade com que sentimos ameaças à CMJ. De acordo com Correia et al. (2012) a ameaça à CMJ é maior quando a vítima é inocente, não conseguimos aliviar o seu sofrimento, pertence ao mesmo grupo do observador e há uma forte identificação com essa pessoa. Este aumento da intensidade da ameaça à CMJ resulta do acréscimo de semelhanças entre a vítima e o observador, ou seja, tal

como aconteceu a alguém “idêntico”, também poderia ter acontecido a nós próprios. Resumidamente, quanto maior for a proximidade ao indivíduo, maior é a ameaça à CMJ, e consecutivamente, maior é a necessidade de recorrer a mecanismos defensivos, como a prestação de apoio à vítima ou punição do culpado (mecanismos racionais) ou à vitimização secundária (mecanismo irracional) (Correia et al., 2007). Os mecanismos racionais permitem restabelecer a perceção de justiça do observador através das ações que desenvolve e contribuem para o bem-estar da vítima. Por outro lado, os mecanismos irracionais, como a vitimização secundária, também permitem restabelecer a perceção de justiça do observador, no entanto, prejudicam a vítima, dado que para preservar a CMJ, os observadores modificam cognitivamente a sua perceção da situação, de forma a atribuírem culpa à vítima pelo que lhe aconteceu (e.g., desvalorização da vítima ou do seu sofrimento, a negação do sofrimento da vítima, evitar o contacto com a vítima ou acreditar que a situação beneficiou a vítima) (Correia et al., 2001).

Por fim, a investigação sugere que a CMJG está mais relacionada com o coletivo, com a vivência partilhada com outros, logo, dado a pluralidade de grupos a que pertencemos, existe uma maior probabilidade de nos depararmos com mais situações injustas e que ameaçam a nossa CMJ, e assim prevê-se que, a sua associação ao bem-estar seja menor do que a CMJP, na medida em que esta não contempla um ponto de vista global do mundo (Dalbert, 1999).

Neste estudo vamos focar-nos mais na CMJP do que na CMJG, dado que é um maior preditor de bem-estar individual (Dalbert, 1999).

Perceção de Suporte Social

A Perceção de Suporte Social (PSS) é conceito multidimensional, que sugere que o ser humano necessita de sentir que possui redes de suporte social, que estão disponíveis para prestar o apoio emocional, instrumental informativo, e a estima necessários, para a manutenção de uma perspetiva positiva sobre a sua vida, a sensação de pertença e de controlo sobre os acontecimentos (Schwarzer & Knoll, 2007; Zimet et al., 1988).

Assim como a necessidade de justiça, o suporte social também é fundamental para o ser humano, novamente recorrendo aos ditados populares (e.g., a união faz a força, no aperto e no perigo se conhece o amigo) encontramos evidências da importância do suporte social no contexto evolutivo. Através destes, entende-se que a necessidade de pertença conduz ao suporte social, na medida em que existe a preocupação em estabelecer vínculos afetivos com outras pessoas ou grupos, de forma a sentirmos que não estamos sós e temos outros semelhantes com que podemos contar (Carvalho et al., 2011). Esta procura constante de conexão reflete uma das

características mais antigas da espécie humana, que é o facto de sermos seres sociais e de dependermos dos outros para atribuirmos significado à vida.

Inicialmente, Cohen e Wills (1985) identificaram dois tipos de suporte que uma pessoa pode receber, que são o suporte emocional e social. O suporte emocional que se referia ao apoio psicológico (e.g., crença que existem outros que gostam de nós, que se preocupam), enquanto o suporte social se referia ao apoio não psicológico, que poderia ser instrumental (e.g., ajuda material, monetária, na realização de tarefas) ou informacional (e.g., desenvolvimento de capacidades ou competências). Mais tarde, Sarason et al. (1990) introduziu duas novas definições, o suporte social percebido e o suporte social recebido. O suporte social percebido refere-se às perceções que temos sobre os outros (e.g., que somos amados ou que temos a quem recorrer em estado de necessidade) e o suporte social recebido, ao suporte que efetivamente recebemos dos outros (e.g., demonstração de amor e apoio) (Sarason et al., 1990; Schwarzer & Knoll, 2007).

De acordo com a literatura existem duas perspetivas principais do suporte social, (1) cognição social e (2) relacional. A perspetiva da Cognição social (1) propõe que suporte social deriva da relação entre o self e o contexto social, enquanto a perspetiva relacional (2) sugere que os processos relacionais estão interligados com o suporte social (Lahey & Cohen, 2000).

A perspetiva da Cognição Social assume que as perceções que as pessoas têm do mundo não correspondem “à realidade” e que refletem a relação entre o self e o contexto social onde vivem (Dewey, 1917). Neste sentido, esta perspetiva sugere que as pessoas desenvolvem crenças sobre o suporte que é fornecido pelos outros que vão sendo consolidadas ao longo do tempo (Lahey & Cohen, 2000). Deste modo, perante uma situação inesperada (e.g., acidente de carro), as pessoas podem não ter noção de que tipo de suporte é que podem receber, pelo que tendem a recordar as anteriores formas de suporte que receberam no passado (e.g., familiar foi ter ao local) (Uchino, 2004) mesmo que em circunstâncias diferentes (e.g., problema súbito de saúde). Assim, os pensamentos que as pessoas têm sobre suporte são relacionados com estas crenças preexistentes, e não propriamente com o suporte que esperam receber de determinada situação específica, ou seja, não é o suporte recebido que tem mais impacto no bem-estar das pessoas, mas sim a perceção do suporte recebido no passado (Lahey & Cohen, 2000; Uchino, 2004). Deste modo, se a relação entre o self e contexto social onde está inserido for positiva, o indivíduo tenderá a acreditar que receberá a ajuda necessária quando precisar, e desenvolverá uma autoestima mais positiva, experienciará maior bem-estar.

Por sua vez, a perspetiva relacional representa um conjunto de hipóteses que atribuem o suporte social a outros aspetos (e.g., qualidades ou processos) dos relacionamentos

interpessoais (e.g., intimidade, companheirismo) que estão fortemente associados com medidas de suporte social. Assim esta perspetiva sugere que as medidas de suporte social (e.g., sentir que temos outros com quem partilhar as nossas alegrias e tristezas) configuram frequentemente medidas de relações positivas entre pessoas (e.g., intimidade) (Schwarzer & Knoll, 2007). Ainda neste sentido, existem características disposicionais que representam a personalidade das pessoas (e.g., amabilidade, conscienciosidade) e que podem simultaneamente, ser consideradas como comportamentos de suporte (e.g., necessidade de cuidar ou ajudar os outros). Por fim, existe ainda a hipótese de que o suporte social é uma necessidade biológica básica para a sobrevivência do indivíduo, dado que o isolamento e a ausência de outros que possam prestar auxílio, diminuem a probabilidade de sobrevivência. Para além disso, o isolamento é frequentemente associado a baixa autoestima, baixa sensação de controlo e níveis elevados de afeto negativo (Leary & Downs, 1995) Deste modo, esta perspetiva sugere que a perceção de suporte social pode derivar de alguns aspetos dos relacionamentos interpessoais positivos que também estão associados ao bem-estar.

Embora as duas perspetivas apresentem diferentes pontos de vista sobre o suporte social, nomeadamente a origem, operacionalização e semelhanças com outros conceitos, também possuem alguns pontos de convergência, tais como, o facto de que serem cumulativas (puderem ser consideradas em simultâneo) e de evidenciarem o contributo do suporte social para a promoção do bem-estar e da saúde mental (Lakey & Cohen, 2000).

Aliás, na literatura, encontramos várias evidências dos efeitos do suporte social no bem-estar subjetivo, quer seja através da promoção de autoestima positiva (Uchino, 2004), melhor performance (Sarason et al., 1986), regulação do self (Schwarzer & Knoll, 2007), aumento da satisfação com a vida (Uchino, 2004) ou na redução do afeto negativo (Schwarzer & Knoll, 2007). Por outro lado, identificamos na literatura alguns exemplos dos efeitos negativos da ausência de suporte social, como o modelo da negociação da depressão de Hagen (1999) no qual demonstra que a depressão esta diretamente relacionada com o suporte social, quer seja preditor (suporte social reduzido) ou como outcome (pedido de ajuda), ou no modelo grito de dor (Williams, 2001) no qual a ausência de suporte social representa um dos preditores do comportamento suicida.

Assim compreendemos que tal como se sucede com a CMJ, o suporte social não só promove o bem-estar (e.g., promove autoestima positiva, perceção de controlo), como também atenua os efeitos negativos (e.g., emoções negativas, stress) que são provocados por alguns acontecimentos na vida das pessoas (e.g., doenças, acidentes) que causam mal-estar psicológico (Lakey & Cohen, 2000).

Um outro aspeto comum a ambos reside na forma como as pessoas efetuam julgamentos relativamente as vítimas de uma injustiça ou adversidade. Na CMJ as pessoas desvalorizam o sofrimento das vítimas (Correia, 2003), enquanto no suporte social existe uma maior intenção de prestar cuidados consoante a motivação demonstrada pela vítima, por exemplo, Schwarzer e Knoll (2007) sugere que os observadores (e.g., profissionais de saúde) se sentem mais dispostos a ajudar as vítimas quando estas se esforçam para superar essa adversidade. Estas evidências sugerem que o apoio prestado às vítimas está dependente da “proximidade” que o observador sente em relação á vítima (Uchino, 2004).

Além disso, verifica-se ainda que tanto a CMJ como a perspectiva da Cognição social sugerem que os indivíduos desenvolvem as suas crenças sobre a justiça e o suporte social através da perceção sobre os acontecimentos vivenciados, que por sua vez são “delimitadas” pelo contexto social conhecido (Lakey & Cohen, 2000). Deste modo, se determinada pessoa possuir uma perceção positiva sobre o contexto social envolvente, tenderá a desenvolver crenças positivas (Chen et al., 2022) e consequentemente, irá experienciar maior bem-estar.

Assim, com base na perspectiva da Cognição social, optou-se pela utilização de uma medida de perceção de suporte social para avaliar a qualidade do suporte, uma vez que tem um maior impacto no bem-estar do que o suporte social efetivamente fornecido (Uchino, 2004)

A medida escolhida foi proposta por Zimet et al. (1988) e permite não só avaliar a perceção de suporte social, como também discriminar três fontes que o fornecem, que são a família, os amigos e outros significativos (e.g., companheiro, psicólogo). A necessidade de identificar diferentes fontes reside no facto de que o tipo de suporte pretendido varia em função de diversos motivos (e.g., idade, génese do problema, etc.) (Zimet et al., 1988). Adicionalmente, Chen et al. (2022) refere ainda em que o suporte social não se resume somente à família e que o apoio dos pares também contribui para o bem-estar.

Bem-estar subjetivo

O bem-estar subjetivo é um conceito multifacetado, com componentes afetivas e cognitivas, frequentemente utilizado para avaliar a “felicidade” ou a satisfação que as pessoas têm com a própria vida (Diener et al., 1999; Figueiras et al., 2010). Estas avaliações são positivas ou negativas e expressam emoções e a forma como as pessoas se sentem em vários aspetos (e.g., relações, saúde, trabalho) da sua vida. (Diener & Ryan, 2009). Mas e porque é importante o estudo do bem-estar subjetivo?

O bem-estar subjetivo tem um impacto considerável na vida das pessoas, nomeadamente no estabelecimento e manutenção de relações sociais (e.g., maior

autoconfiança) (Diener & Seligman, 2002), na sua saúde (e.g., maior resistência a doenças) (Cohen et al., 2003) e na maior satisfação com o matrimónio (Glenn & Weaver, 1981). Além disso, a literatura sugere que o bem-estar promove o desenvolvimento de capacidades pessoais, dado que, as pessoas com valores elevados de bem-estar subjetivo tendem a ser mais altruístas e a envolver-se em atividades de voluntariado ou caridade (Diener et al., 2009) e a alcançar maior sucesso académico (Borrello, 2005).

Na literatura encontramos diversas correntes de pensamento que procuram explicar o conceito do bem-estar subjetivo, e de entre as mais estudadas destacam-se três, que são, a teleológica, a cognitiva e a evolutiva (Diener & Ryan, 2009).

A perspetiva teleológica procura explicar o bem-estar subjetivo através de processos bottom-up e top-down (Diener & Ryan, 2009). Os processos bottom-up, sugerem que é a experiência de emoções positivas que causa o bem-estar subjetivo nas pessoas, e que quanto mais frequentes forem estas emoções, maiores serão os níveis de bem-estar. Opostamente os processos top-down propõem que a forma como as pessoas analisam o “mundo” é que determina as suas interações, assim, quanto mais favorável for a interpretação que uma pessoa faz do mundo, maior será a tendência para interagir de uma forma positiva. Deste modo, os processos bottom-up, apontam o bem-estar como um estado, provocado por emoções positivas, enquanto os processos top-down sugerem que o bem-estar é um traço, que influencia positivamente a forma como as pessoas interagem no dia-a-dia (Diener & Ryan, 2009).

Por outro lado, a perspetiva cognitiva foca-se no impacto que os processos cognitivos têm no bem-estar subjetivo, ou seja, no facto de que a seleção de determinados estímulos em relação a outros pode contribuir para a avaliação de determinado acontecimento como positivo ou negativo (e.g., foco em estímulos positivos conduz á interpretação dos acontecimentos como positivos) (Diener et al., 2009). Assim, a perspetiva cognitiva sugere que a capacidade de direcionar a atenção para estímulos externos ao invés do foco no próprio indivíduo conduz a um maior bem-estar subjetivo, dado que os estímulos externos não são controlados pelo indivíduo (Diener & Ryan, 2009). Além disso, existem evidências na literatura que sugerem que as pessoas que experienciam maior bem-estar subjetivo tendem a interpretar estímulos ambíguos ou neutros como positivos e a possuir memórias mais positivas de eventos anteriores (Diener & Ryan, 2009).

Por último, a perspetiva evolutiva defende que o bem-estar subjetivo deriva da necessidade de sobrevivência do ser humano (Diener & Ryan, 2009). Neste sentido, não são somente as emoções negativas (e.g., medo) que contribuem para a sobrevivência, as emoções positivas são igualmente importantes (e.g., determinação) dado que contribuem para o

desenvolvimento de comportamentos adaptativos (Diener & Ryan, 2009). Adicionalmente, Fredrickson (1998) sugere que as emoções positivas e o bem-estar subjetivo “criam” as condições necessárias para que os indivíduos desenvolvam as suas competências pessoais (e.g., psicológicas, sociais) que lhe permitem explorar o ambiente envolvente e definir objetivos a alcançar.

Para além destas perspetivas também existem alguns fatores que afetam diretamente o bem-estar, que são a personalidade, os padrões de comparação, e as características demográficas.

Relativamente à personalidade, a literatura demonstra que alguns traços de personalidade estão diretamente relacionados com o bem-estar (Diener & Lucas, 1999) como é o caso da extroversão com o afeto positivo (Lucas & Fujita, 2000) e do neuroticismo com o afeto negativo (Fujita, 1991). Além disso, Heller et al. (2004) verificou que a satisfação com a vida está negativamente correlacionada com a faceta do neuroticismo, e positivamente relacionada com as facetas da conscienciosidade, amabilidade e extroversão. Complementarmente, Tellegen et al. (1988) verificaram que os gémeos monozigóticos (personalidades idênticas) têm níveis mais próximos de bem-estar subjetivo do que os gémeos dizigóticos (personalidades dissemelhantes) evidenciando a influencia substancial da personalidade no bem-estar.

Por outro lado, os padrões de comparação também têm uma influência no bem-estar. As comparações (e.g., outros, o próprio no passado) são algo que fazemos com muita frequência, por diversos motivos (e.g., organização social, adaptação) e repercutem-se no bem-estar, quer seja de uma forma positiva ou negativa (Diener & Ryan, 2009). Ora o que determina se uma comparação é positiva ou negativa é o padrão de comparação, isto é, se o padrão de comparação for inferior o indivíduo irá experienciar maior bem-estar, opostamente, padrões superiores reduzem o bem-estar (Carp & Carp, 1982). Aliás, Larson et al. (1983) verificou que as comparações sociais são um preditor de satisfação em muitos domínios.

Seguidamente, as características sociodemográficas são um conjunto de variáveis que também estão frequentemente associadas ao bem-estar. Na literatura encontramos diversos estudos que relacionam o bem-estar com algumas características sociodemográficas, como por exemplo, com o género (Fujita et al., 1991), a educação (Witter et al., 1984), a idade (Herzog & Rodgers, 1981), a religião (Diener & Seligman, 2004), o casamento ou divórcio (Lucas, 2005). Além destes, temos também as diferenças culturais, que influenciam a forma como é conceptualizado o bem-estar, por exemplo, a associação entre o bem-estar e a autoestima é muito maior nas culturas individualistas do que nas culturas coletivistas (Diener & Diener,

1995). Deste modo compreendemos que existem várias perspectivas e fatores que interferem com o bem-estar, mas como é podemos avaliar efetivamente o bem-estar subjetivo?

De acordo com a literatura, existem duas formas de avaliar o bem-estar subjetivo, que são através das suas componentes afetiva e cognitiva. A componente afetiva refere-se ao bem-estar proveniente das emoções positivas e negativas que as pessoas experienciam, enquanto a componente cognitiva explora a avaliação global da qualidade da vida (Diener & Ryan, 2009).

Assim, a componente afetiva ou “felicidade” procura aceder às experiências emocionais imediatas das pessoas que se traduzem na experiência de bem-estar ou mal-estar instantâneos (Figueiras et al., 2010). Consequentemente a componente afetiva é regularmente avaliada através de uma medida de afeto negativo composta por emoções negativas (e.g., nervosismo, medo) que refletem mal-estar e desprazer, e por uma medida de afeto positivo (e.g., entusiasmo, determinação) que representa o bem-estar positivo e prazer (Galinha et al., 2014). Neste campo, a literatura sugere frequentemente que embora as medidas sejam aparentemente opostas, não costumam estar relacionadas, podendo, porém, existir algumas correlações ocasionais entre as duas medidas (Galinha et al., 2014).

Por sua vez, a componente cognitiva ou satisfação com a vida consiste numa avaliação crítica de longo prazo do bem-estar subjetivo que reflete a distância entre um indivíduo e as suas aspirações (Figueiras et al., 2010). Assim, a componente cognitiva representa uma julgamento avaliativo que as pessoas fazem sobre alguns domínios importantes da sua vida (e.g., relações afetivas, saúde) (Stubbe et al., 2005) tendo por base fontes de informação específicas (e.g., companheiro, análises clínicas) que são relativamente estáveis no tempo (Schimmack et al., 2002), e que culminam numa avaliação global positiva ou negativa, que se traduzirá em bem-estar ou mal-estar, respetivamente (Pavot & Diener, 2008). Embora o surgimento de alguns acontecimentos, quer sejam esperados ou inesperados, e negativos ou positivos (e.g., doença, promoção), tenham um impacto substancial nos níveis de bem-estar, é espectável que ao final de algum tempo as pessoas se adaptem e retomem os níveis de bem-estar anteriores ao acontecimento. (Pavot & Diener, 2008). Estas evidências sugerem que os níveis de bem-estar dependem mais de traços específicos de personalidade do que propriamente da natureza dos acontecimentos (Heller et al., 2004). Todavia, a literatura também indica que perante acontecimentos extremos (e.g., acidente grave) as pessoas podem não recuperar totalmente os níveis de bem-estar anteriores (e.g., devido a consequências permanentes), pelo que tendem a desenvolver “novos níveis” de bem-estar adaptados à condição atual (Pavot & Diener, 2008).

Deste modo, compreendemos a complementaridade das duas medidas de bem-estar subjetivo (Diener & Seligman, 2004; Pavot & Diener, 2008) pelo que, no presente estudo vai ser utilizada uma medida afetiva e outra cognitiva para avaliar o bem-estar subjetivo. Adicionalmente, na medida afetiva vamos focar-nos mais no afeto negativo a fim de verificar se a percepção de suporte social contribui para a sua redução, conforme proposto por Schwarzer e Knoll (2007).

Presente estudo

O presente estudo tem por objetivo testar a associação entre a CMJ e o bem-estar subjetivo, através da percepção de suporte social. Tanto a CMJ como a PSS são duas variáveis fundamentais que contribuem para o bem-estar, e embora já tenham sido estudadas relações entre as três, por exemplo estudos entre a CMJ e BE (Correia et al., 2024) entre CMJ e PSS (Chen et al., 2022) ou PSS e BE (Lakey & Cohen, 2000), ainda não foi desenvolvido nenhum estudo que as considerasse em simultâneo. Além disso, importa salientar que nestes estudos, a CMJ está positivamente associada tanto à PSS como ao Bem-estar, e que esta última é frequentemente utilizada como variável dependente nos estudos relacionados com a PSS, pelo que o modelo teórico (Figura 1) foi definido com base nestas evidências. Mais especificamente, que a crença de que os outros nos tratam de uma forma justa contribui positivamente para o suporte social percebido que por sua vez, se traduzirá no aumento do bem-estar subjetivo. Destaca-se ainda que neste primeiro modelo será utilizada a medida cognitiva do bem-estar dado que representa uma avaliação global e mais estável no tempo (Pavot & Diener, 2008).

Sucessivamente, seguindo as recomendações da literatura, mais especificamente que devem ser consideradas em simultâneo medidas cognitivas e afetivas para a obtenção de resultados mais robustos (Diener & Seligman, 2004; Pavot & Diener, 2008), foi ainda elaborado um segundo modelo teórico (Figura 2) que procura verificar se existe uma associação negativa entre a CMJ e o afeto negativo, através da PSS. Esta relação negativa foi estabelecida tendo em conta os estudos de Dzuka e Dalbert (2006) onde se verificou que a necessidade de defender a CMJ e de minimizar as injustiças contribui para a redução do afeto negativo, e ainda o sugerido por Schwarzer e Knoll (2007), que o suporte social pode contribuir para a redução dos afeto negativo, através do aumento da competência para gerir um determinado acontecimento adverso, e por esse motivo é mais suscetível de interferir com experiências emocionais imediatas (afetivas).

De acordo com o acima mencionado, o estudo tem por objetivo testar as seguintes hipóteses:

H1: A crença num mundo justo está positivamente associada ao suporte social percebido.

H2: O suporte social percebido está positivamente associado ao bem-estar subjetivo.

H3: A crença no mundo justo tem um efeito positivo no suporte social percebido que se traduzirá no aumento do bem-estar subjetivo (cognitivo).

H4: A Crença num mundo justo está negativamente associada ao afeto negativo.

H5: A percepção de suporte social está negativamente associada ao afeto negativo.

H6: A crença no mundo justo tem um efeito positivo no suporte social percebido que se traduzirá na redução do afeto negativo.

Figura 1.

Modelo teórico para predição do bem-estar subjetivo

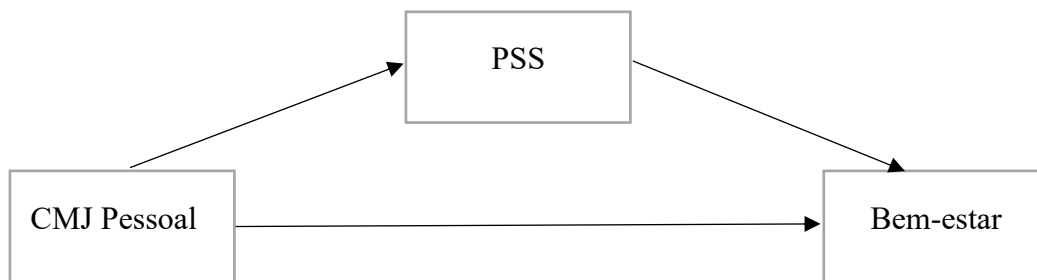
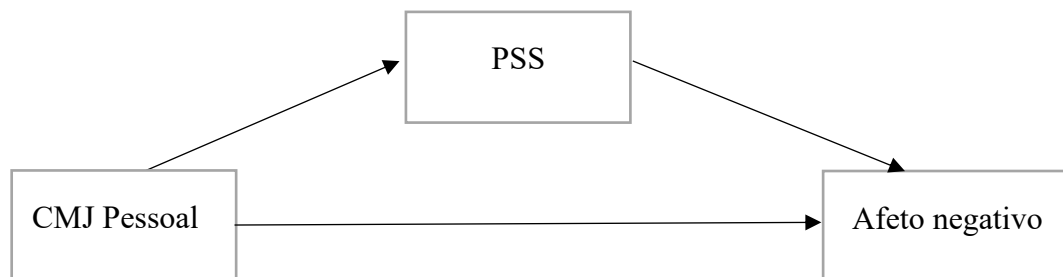


Figura 2.

Modelo teórico para predição do afeto negativo



Capítulo II- Método

Participantes

O presente estudo foi conduzido em Portugal com uma amostra de 186 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 55 anos ($M= 28.9$ $SD= 8.3$) dos quais 61.3 % eram do sexo feminino (masculino= 37.6%, outro e prefiro não referir = 1%). No nível educacional, a maioria referiu ter concluído um curso no ensino superior (58.6%), seguido do ensino secundário (40.3%) e básico (1.1%). Relativamente à empregabilidade, 64.5% dos participantes referiram estar empregados (estudantes =22%, Trabalhadores-estudantes =10.2%, Desempregado =2.2% e outra =1.1%).

Procedimento

Foi criado um questionário online na plataforma Qualtrics® (Qualtrics, Inc.; Provo, UT, U.S.A.) que foi disseminado através das redes sociais e através de *flyers* com *QRcode* para o estudo. Antes dos participantes iniciarem o estudo, foi-lhes apresentado o respetivo consentimento informado. A participação no estudo foi anónima, em momento algum lhes foi solicitado que revelem a sua identidade. Após responderem às questões sociodemográficas, os participantes preencheram uma série de quatro escalas tipo Likert (abaixo indicadas) que medem as variáveis em estudo.

Medidas

Todas as medidas foram recolhidas usando uma escala tipo Likert de 5 pontos (1= Discordo, 5=Concordo), à exceção da Escala de Bem-estar subjetivo (PANAS-VRP) que foi medida com os mesmos 5 pontos, mas com a seguinte nomeação (1=nada ou muito ligeiramente, 5= Extremamente).

Crença num mundo justo pessoal

A perceção de justiça foi medida através da escala Belief in a Just World Scale (Dalbert, 1999), adaptada para a população portuguesa por Correia (2003), que procura avaliar a crença de que os eventos da vida são justos. Esta escala é composta por 13 itens, podendo ser dividida em duas subescalas, a Crença num mundo justo pessoal com 7 itens (e.g., “Acho que a maior parte do que me acontece é justo”) e a Crença num mundo justo geral, com 6 itens (e.g., “De uma maneira geral, as pessoas merecem aquilo que lhes acontece.”). Neste estudo apenas foi utilizada a subescala da CMJ pessoal, que apresentou uma consistência interna boa ($\alpha =.87$).

Perceção de Suporte Social

Para medir a perceção de suporte social foi utilizada a escala “The Multidimensional Scale of Perceived Social Support” (Zimet et al., 1988), validada para a língua portuguesa por Carvalho et al. (2011) para medir a crença no suporte social que se pode receber da família, amigos e outros significantes. Esta medida é constituída por 12 itens, que podem ser separados em 3 submedidas de 4 itens cada, a perceção de suporte social da família (e.g., “A minha família tenta ajudar-me verdadeiramente.”), dos amigos (e.g., “Posso contar com os meus amigos quando algo corre mal.”) e de outro significativo (e.g., “Há uma pessoa especial com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas.”). Neste estudo foi utilizada a escala total que apresentou uma consistência interna boa ($\alpha = .89$).

Bem-estar subjetivo – satisfação com a vida (cognitivo)

A componente cognitiva do bem-estar subjetivo foi medida através da “Satisfaction With Life Scale” (Diener et al., 1985) validada para a população portuguesa por (Figueiras et al., 2010) para que procura avaliar a satisfação global com a vida. A escala é composta por 5 itens (e.g., “Até agora, tenho conseguido alcançar as coisas que considero importantes na vida”) e tem uma consistência interna boa ($\alpha = .86$).

Afeto negativo

Para medir a componente do afeto negativo foi utilizada a “PANAS: Positive and Negative Affect Scale” (Watson et al., 1988) validada numa amostra da população portuguesa por Galinha et al. (2014) para captar a experiência afetiva das pessoas. Esta medida é constituída por duas escalas de 5 itens cada, que avaliam o afeto positivo (e.g., “Entusiasmado”) e negativo (e.g., “Nervoso”). Neste estudo apenas foi utilizada a escala do afeto negativo, que apresentou uma consistência interna razoável ($\alpha = .79$).

Questões sociodemográficas

Foram recolhidos alguns dados sociodemográficas como a idade, género, nível educacional, situação laboral e nacionalidade para efeitos de caracterização da amostra.

Análise de dados

Para a análise das estatísticas descritivas (percentagens, médias e desvio-padrão) e cálculo da correlação de Person (verificar relações entre as variáveis) utilizou-se o *software* IBM SPSS Statistics, versão 29. Posteriormente, para testar o modelo de mediação simples

recorreu-se ao PROCESS macro (versão 4.1, Hayes, 2022) e ao método de amostras Bootstrap (5000) para verificar a significância do *efeitos total e indireto* através de um intervalo de confiança de 95%.

Capítulo III- Resultados

Estatísticas descritivas e correlações e consistências internas

A caracterização da amostra recolhida (médias e desvios-padrão) e a correlações entre variáveis são apresentadas na Tabela 1. As correlações entre a variável preditora CMJ, a mediadora PSS e a variável dependente bem-estar subjetivo foram todas significativas e positivas. As correlações com a variável dependente afeto negativo também foram significativas, mas negativas ($p < .001$).

Tabela 1.

Estatísticas descritivas, correlações e consistências internas

	<i>M</i>	<i>DP</i>	1	2	3
1. CMJ Pessoal	2.99	0.67			
2. P. suporte social	4.43	0.64	.38**		
3. Bem-estar (SV)	3.46	0.95	.58**	.54**	
4. Afeto negativo	2.06	0.74	-.34**	-.33**	-.41**

Nota: $N= 186$. Alfa de Cronbach's das escalas em parênteses. O mínimo e o máximo são 1 e 5 para cada escala. ** $p < .001$.

Modelos de mediação

Para testar os modelos 1 e 2, foi utilizado o PROCESS (modelo nº4) no SPSS (Hayes, 2022), que produziu os resultados presentes nas tabelas 2 e 3.

Modelo de Mediação do Bem-estar subjetivo

O efeito total da CMJ pessoal na percepção de suporte social foi positivo e significativo ($\beta = .32$, $t = 6.00$, $p < .001$), suportando a Hipótese 1. Os efeitos total e direto da CMJ pessoal no bem-estar subjetivo também foram positivos e significativos ($\beta = .73$, $t = 10.97$, $p < .001$) e ($\beta = .57$, $t = 8.52$, $p < .001$) respetivamente. A percepção de suporte social está positivamente associada com o bem-estar subjetivo ($\beta = .51$, $t = 6.00$, $p < .001$), tal como esperado na Hipótese 2. O modelo apresentado explica 49% da variância do bem-estar ($R^2 = .49$, $p < .001$). A análise do modelo permitiu ainda identificar um *efeito indireto positivo e significativo* ($\beta = .14$, IC= .08 a .20), dado que o intervalo de confiança de 95% não inclui o zero. Este efeito indireto evidencia que a relação entre a CMJ e o bem-estar subjetivo é parcialmente mediada pela PSS e valida a Hipótese 3 (tabela 2). De acordo com estes resultados, quanto maior for a CMJ

pessoal, mais elevada será a percepção de suporte social, que por sua vez se traduzirá no aumento do bem-estar subjetivo.

Tabela 2.

Resultados da regressão para o modelo de mediação do bem-estar subjetivo

					R ²
Modelo da variável mediadora	Variável Dependente: Percepção suporte social				.1638
	Coef.	Erro-padrão	<i>T</i>	<i>P</i>	
CMJ pessoal	.3199	.0533	6.0043	< .001	
Modelo de mediação	Variável Dependente: Bem-estar (SV)				.4941
	Coef.	Erro-padrão	<i>T</i>	<i>P</i>	
CMJ pessoal	.5720	.6171	8.5232	< .001	
Percepção suporte social	.5069	.0849	5.9692	< .001	
	<i>Bootstrapping para o efeito indireto</i>				.3956
	Coef.	Erro-padrão	LI 95% IC	LS 95% IC	
Efeito indireto da CMJ pessoal no Bem-estar (SV) através da P. suporte social	.1389	.0287	.0835	.1969	

Nota: *N*= 186. Reportados os coeficientes não estandardizados da regressão. 5000 amostras bootstrap; LI – limite inferior; LS – limite superior; IC – intervalo de confiança.

Modelo de Mediação referente ao Afeto Negativo

No segundo modelo, o efeito total da CMJ pessoal no afeto negativo foi negativo e significativo ($\beta = -.31$, $t = -4.80$, $p < .001$). Este modelo permitiu confirmar a Hipótese 4 e 5, dado que tanto a CMJ Pessoal ($\beta = -.22$, $t = -3.24$, $p < .005$) como a Percepção de Suporte social ($\beta = -.27$, $t = -3.09$, $p < .005$) apresentaram uma associação negativa e significativa com o afeto negativo. O modelo apresentado explica 16% da variância do bem-estar ($R^2 = .16$, $p < .001$). Adicionalmente, o modelo também evidência a presença de um efeito indireto negativo e significativo ($\beta = -.09$, IC= -.17 a -.02), dado que o intervalo de confiança de 95% não inclui o zero e que demonstra que a relação entre a CMJ Pessoal e o afeto negativo também é

parcialmente mediada pela Percepção de Suporte Social, validando a hipótese 6 (tabela 3). Estes resultados indicam que quanto maior for a CMJ pessoal, mais elevada será a percepção de suporte social, que por sua vez se traduzirá na redução do afeto negativo.

Tabela 3.

Resultados de regressão para o modelo de mediação do afeto negativo

					R ²
Modelo da variável mediadora	Variável Dependente: Percepção suporte social				.1638
	Coef.	Erro-padrão	<i>T</i>	<i>P</i>	
CMJ pessoal	.3199	.0533	6.0043	< .001	
Modelo de mediação	Variável Dependente: Afeto negativo				.1553
	Coef.	Erro-padrão	<i>T</i>	<i>P</i>	
CMJ pessoal	-.2209	.0682	-3.2369	.0014	
Percepção suporte social	-.2668	.0863	-3.0905	.0023	
	<i>Bootstrapping para o efeito indireto</i>				.1112
	Coef.	Erro-padrão	LI 95% IC	LS 95% IC	
Efeito indireto da CMJ pessoal no Afeto negativo através da P. suporte social	-.0929	.0391	-.1745	-.0229	

Nota: *N*= 186. Reportados os coeficientes não estandardizados da regressão. 5000 amostras bootstrap; LI – limite inferior; LS – limite superior; IC – intervalo de confiança.

Capítulo IV – Discussão

O presente estudo foi desenvolvido para contribuir para o avanço do conhecimento na área da psicologia social, mais concretamente, na área da psicologia social da justiça e da saúde. Deste modo, procuramos explorar o efeito de duas funções da CMJ (propicia que as pessoas acreditem que são tratadas de um modo justo e contribui para a assimilação das injustiças) no bem-estar subjetivo (cognitivo e afetivo), através do papel mediador da PSS. Resumidamente, este estudo procura compreender o papel das perceções de justiça na saúde mental, através da promoção do bem-estar subjetivo (cognitivo), e também na redução do afeto negativo.

Assim, tal como previsto, encontramos uma associação positiva entre a CMJ e o bem-estar subjetivo (H1) e entre a CMJ e a PSS (H2) que vai de encontro ao observado em estudos anteriores (Correia et al., 2024) e (Lakey & Cohen, 2000) respetivamente, e que reforça a influência da CMJ nestes dois conceitos. Seguidamente, estudamos pela primeira vez a relação entre a CMJ e o bem-estar, através da PSS, num modelo de mediação, cujo efeito indireto se revelou significativo, validando a hipótese 3.

Uma explicação possível para este efeito pode resultar do alinhamento entre a segunda função da CMJ (propicia que as pessoas acreditem que são tratadas de um modo justo) e a perspetiva da cognição social da PSS (que o self e o contexto social estão intrinsecamente ligados). Na PSS é defendido que não é o suporte recebido que mais contribui para o bem-estar, mas sim o suporte percebido, uma vez que o facto de as pessoas acreditarem que existem outros que os vão ajudar caso necessitem é mais importante do que o suporte que vão efetivamente receber numa dada situação (Lakey & Cohen, 2000), e o mesmo acontece com a CMJ, que promove a crença que somos tratados de uma forma justa, e consecutivamente, aumenta a confiança que depositamos nos outros (Dalbert, 1999). Estas evidências sugerem que as crenças que as pessoas têm em relação à justiça e ao suporte social derivam não só da sua perceção de acontecimentos, mas também das suas expetativas em relação aos outros e ao futuro, logo as perceções e expetativas positivas tendem a provocar a sensação de bem-estar subjetivo (cognitivo) e funcionam como um mecanismo promotor da saúde mental (Dalbert, 1999). Deste modo, o modelo 1 confirmou que a relação entre a CMJ e o bem-estar subjetivo é parcialmente mediada pela PSS.

Adicionalmente, introduzimos uma segunda inovação, que foi o estudo da relação entre a CMJ e o afeto negativo, através do papel mediador da PSS. Primeiramente, verificamos que a CMJ e a PSS estão significativa e negativamente associadas ao afeto negativo, validando as hipótese 4 e 5, respetivamente. Além disso, os resultados do modelo de mediação evidenciaram

a existência de um efeito indireto negativo e significativo da CMJ no afeto negativo, através da PSS, confirmando a hipótese 6.

Uma explicação possível para estes resultados é que os indivíduos com elevada CMJ, acreditam que possuem redes de suporte social que os podem auxiliar a gerir uma situação injusta, pelo que, apresentam valores elevados de PSS e consequentemente valores mais reduzidos de afeto negativo (Dzuka & Dalbert, 2006). Assim, esta relação parece resultar do aumento da sensação de competência, dado que, as pessoas sentem que tem outros que estão disponíveis para os ajudar, e por esse motivo, sentem-se mais capazes de gerir acontecimentos negativos da sua vida, e consecutivamente, experienciam menos emoções negativas (Schwarzer & Knoll, 2007). Porém, o aumento da sensação de competência, também promove a legitimação das injustiças e o afastamento das vítimas, uma vez que a aproximação destas representa uma ameaça à CMJ do indivíduo, pode reduzir a perceção de suporte disponível e aumenta o afeto negativo (Dalbert, 1999). Assim, o suporte social pode ser considerado como um mecanismo da CMJ que permite modificar situações injustas que afetem o indivíduo e reduzir as emoções negativas provocadas por essas circunstâncias, e do mesmo modo contribuir para a proteção da saúde mental (Dzuka & Dalbert, 2006). Deste modo, o modelo 2 confirmou igualmente que a relação entre a CMJ e o afeto negativo é parcialmente mediada pela PSS.

De uma forma geral, estes resultados contribuem para o aumento do conhecimento e reforçam o impacto dos julgamentos de justiça e do suporte social no bem-estar e, consecutivamente, na proteção da saúde mental (Dzuka & Dalbert, 2006).

Conforme esperado, verificou-se que uma maior CMJ está associada a níveis mais elevados de bem-estar subjetivo e níveis mais reduzidos de afeto negativo, e ainda, que esta relação é parcialmente mediada pela PSS. Assim, estes resultados sugerem que acreditar que a vida é justa promove a sensação de que temos outras pessoas que nos podem ajudar, que, por sua vez, se traduz numa maior satisfação com a vida e na menor experiência de emoções negativas.

Além disso, estes resultados estão alinhados com a literatura existente, a qual demonstra que a CMJ e a PSS promovem a autoestima (e.g., Dalbert, 2001; Lakey & Cohen, 2000), a sensação de controlo (e.g., Dalbert, 1999; Lakey & Cohen, 2000), e competência sobre os acontecimentos (e.g., Dalbert, 1999; Schwarzer & Knoll, 2007), que são indicadores frequentes de bem-estar subjetivo e de saúde mental.

Deste modo, estes resultados evidenciam que as crenças sobre a justiça e as perceções de suporte social têm um impacto significativo no bem-estar e na proteção da saúde mental,

contribuindo para as pessoas mantenham uma perspetiva positiva sobre a sua vida (Schwarzer & Knoll, 2007).

Limitações e investigações futuras

O presente estudo contribuiu para o avanço do conhecimento na área da psicologia social da justiça e da saúde, contudo teve algumas limitações que vamos passar a descrever. Primeiramente, este é um estudo correlacional, pelo que não podem ser inferidas conclusões causais. Seguidamente, o questionário foi construído somente com medidas de autorrelato. O questionário foi divulgado online, pelo que não foram controlados possíveis distratores. Adicionalmente, embora a amostra seja aceitável e relativamente heterogénea não pode ser considerada como representativa da população portuguesa já que foi obtida por conveniência, pelo que os resultados não devem ser generalizados para a população em geral. Ademais, foram ainda identificadas algumas características específicas da amostra, por exemplo, 58,6% dos participantes possui um curso no ensino superior ou a média de idades ronda aproximadamente os 29 anos. Embora, de acordo com a literatura (e.g., Herzog & Rodgers, 1981; Witter et al., 1984) estes valores não sejam determinantes de diferenças significativas no bem-estar subjetivo, podem influenciar positivamente os resultados.

Para investigações futuras sugere-se que seja desenvolvida uma situação hipotética que induza a sensação de injustiça, antes da aplicação de medidas de autorrelato, de forma a avaliar o impacto das perceções de injustiça nos restantes conceitos. Para além disso, poderia ser igualmente interessante utilizar medidas psicofisiológicas para avaliar as emoções perante estas situações hipoteticamente injustas. Por último, seria também interessante desenvolver um dilema de grupo, com uma situação (injusto vs. justo) e posteriormente avaliar o seu impacto através de medidas de autorrelato ou entrevistas.

Conclusão

Em suma, os resultados do estudo confirmaram que a CMJ está positivamente associada ao bem-estar subjetivo, e negativamente associada ao afeto negativo, sendo estas relações parcialmente mediadas pela PSS. Deste modo, acreditar que a vida é justa promove a sensação de que temos outras pessoas que se preocupam connosco e que estão disponíveis para nos ajudar, o que contribui para o aumento da satisfação com a vida e para a redução da experiência de emoções negativas. Deste modo, o presente estudo demonstra que tanto a crença num mundo

justo, como a percepção de suporte social são fatores promotores do bem-estar subjetivo, e consequentemente, protetores da saúde mental.

Referências

- Barrera Jr, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American journal of community psychology*, 14(4), 413-445. <https://doi.org/10.1007/bf00922627>
- Borrello, A. (2005). *Subjective well-being and academic success among college students*. [Unpublished doctoral dissertation]. Capella University.
- Carp, F. M., & Carp, A. (1982). Test of a Model of Domain Satisfactions and Well-Being: Equity Considerations. *Research on Aging*, 4(4), 503-522. <https://doi.org/10.1177/0164027582004004005>
- Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., & Mota-Pereira, J. (2011). Características psicométricas da versão portuguesa da escala multidimensional de suporte social percebido (multidimensional scale of perceived social support-mspss). *Psychologica*, (54), 331-357.
- Chen, D., Miao, X., Ma, Y., & Tang, Y. (2022). The relationship between social support and goal pursuit among Chinese college students: The mediating role of just-world beliefs. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051884>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 652-657.
- Correia, I., Carvalho, H., Romão, Â., & Val, S. (2024). The protective role of belief in a just world on the well-being of police officers: a parallel multiple mediation of voice behaviour, vertical trust, and work-family conflict. *Police Practice and Research*, 26(1), 39-52. <https://doi.org/10.1080/15614263.2024.2370018>
- Correia, I., Vala, J., & Aguiar, P. (2001). The effects of belief in a just world and victim's innocence on secondary victimization, judgements of justice and deservingness. *Social Justice Research*, 14(3), 327-342. <https://doi.org/10.1023/a:1014324125095>

- Correia, I., Vala, J., & Aguiar, P. (2007). Victim's innocence, social categorization, and the threat to the belief in a just world. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 31-38. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.12.010>
- Correia, I., Alves, H., Sutton, R., Ramos, M., Gouveia-Pereira, M., & Vala, J. (2012). When do people derogate or psychologically distance themselves from victims? Belief in a just world and ingroup identification. *Personality and Individual Differences*, 53(6), 747-752. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.032>
- Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally: about the personal belief in a just world scale validity. *Social Justice Research*, 12(2), 79-98. <https://doi.org/10.1023/A:1022091609047>
- Dalbert, C. (2001). *The justice motive as a personal resource: Dealing with challenges and critical life events*. New York: Plenum.
- Dewey, J. (1917). The need for a recovery of philosophy. *Creative intelligence: Essays in the pragmatic attitude*, 1, 3-69.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>

- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W. (2009). Happiness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 147–160). The Guilford Press.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dzuka, J., & Dalbert, C. (2006). The belief in a just world and subjective well-being in old age. *Aging & Mental Health*, 10(5), 439–444. <https://doi.org/10.1080/13607860600637778>
- Figueiras, T., Santana, P., Corte-Real, N., Dias, C., Brustad, R., & Fonseca, A. M. (2010). Análise da estrutura factorial e da invariância da versão portuguesa da Satisfaction With Life Scale (SWLSp) quando aplicada a adultos de ambos os sexos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 10(3), 11-30. <https://doi.org/10.5628/rpcd.10.03.11>
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fujita, F. (1991). *An investigation of the relation between extraversion, neuroticism, positive affect, and negative affect*. [Unpublished master's thesis]. University of Illinois.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.
- 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.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The Contribution of Marital Happiness to Global Happiness. *Journal of Marriage and Family*, 43(1), 161–168. <https://doi.org/10.2307/351426>

- Hagen, E. H. (1999). The functions of postpartum depression. *Evolution and Human Behavior*, 20(5), 325-359. [https://doi.org/10.1016/S1090-5138\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(99)00016-1)
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction: A Critical Examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574–600. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574>
- Herzog, A. R., & Rodgers, W. L. (1981). Age and Satisfaction: Data from Several Large Surveys. *Research on Aging*, 3(2), 142-165. <https://doi.org/10.1177/016402758132002>
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social Support and Theory. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists* (pp. 29-52). New York: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002>
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33(1), 109-125. <https://doi.org/10.1093/geronj/33.1.109>
- Leary, M. R., & Downs, D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 123–144). Plenum Press.
- Lerner, M. J. (1980). *The belief in a just world: A fundamental delusion*. New York: Plenum
- Lerner, M. J., & Simmons, C. H. (1966). Observer's reaction to the "innocent victim": Compassion or rejection? *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(2), 203–210. <https://doi.org/10.1037/h0023562>
- Lucas, R. E. (2005). Time Does Not Heal All Wounds: A Longitudinal Study of Reaction and Adaptation to Divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945-950. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01642.x>
- Lucas, R.E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039-1056.

- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Shearin, E. N. (1986). Social support as an individual difference variable: Its stability, origins, and relational aspects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 845-855.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1990). Social support: The sense of acceptance and the role of relationships. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 97–128). John Wiley & Sons.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582–593. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.582>
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243–252. <https://doi.org/10.1080/00207590701396641>
- Stubbe, J.H., Posthuma, D., Boomsma, D.I., & De Geus, E.J.C. (2005). Heritability of life satisfaction in adults: A twin-family study. *Psychological Medicine*, 35(11), 1581-1588.
- Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031-1039.
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300102185.001.0001>
- Williams, J.M.G. (2001). *Suicide and attempted suicide: understanding the cry of pain*. London: Penguin Books.

- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1984). Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173. <https://doi.org/10.3102/01623737006002165>
- World Health Organization. (2019, 19 of December). Mental health. *World Health Organization*. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Anexos

Anexo A – Consistência das medidas

Tabela 4. Consistência interna das medidas (N=186)

Escala	Número de itens	Tamanho	α
Crença num mundo Justo	13	1-5	.84
Crença num mundo Justo Pessoal	7	1-5	.87
Crença num mundo Justo Geral	6	1-5	.66
Percepção de suporte social	12	1-5	.89
Bem-estar Subjetivo satisfação vida	5	1-5	.86
Afeto positivo	5	1-5	.83
Afeto negativo	5	1-5	.79

Anexo B -Output 1

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : BE_SV
X : CMJPess
M : PSS

Sample
Size: 186

OUTCOME VARIABLE:
PSS

Model Summary	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,4048	,1638	,3447	36,0518	1,0000	184,0000	,0000

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,3527	,1840	18,2253	,0000	2,9897	3,7156
CMJPess	,3199	,0533	6,0043	,0000	,2148	,4250

Standardized coefficients
coeff
CMJPess ,4048

Covariance matrix of regression parameter estimates:

	constant	CMJPess
constant	,0338	-,0095
CMJPess	-,0095	,0028

OUTCOME VARIABLE:
BE_SV

Model Summary	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,7029	,4941	,4574	89,3741	2,0000	183,0000	,0000

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	-,7008	,3549	-1,9746	,0498	-1,4011	-,0006
CMJPess	,5720	,0671	8,5232	,0000	,4396	,7044
PSS	,5069	,0849	5,9692	,0000	,3394	,6745

Standardized coefficients
coeff
CMJPess ,4901
PSS ,3432

Covariance matrix of regression parameter estimates:

	constant	CMJPess	PSS
constant	,1260	-,0049	-,0242
CMJPess	-,0049	,0045	-,0023
PSS	-,0242	-,0023	,0072

Test(s) of X by M interaction:

F	df1	df2	p
3,3221	1,0000	182,0000	,0700

***** TOTAL EFFECT MODEL *****

OUTCOME VARIABLE:

BE_SV

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,6290	,3956	,5434	120,4471	1,0000	184,0000	,0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	,9987	,2310	4,3236	,0000	,5430	1,4545
CMJPess	,7342	,0669	10,9748	,0000	,6022	,8662

Standardized coefficients

	coeff
CMJPess	,6290

Covariance matrix of regression parameter estimates:

	constant	CMJPess
constant	,0534	-,0150
CMJPess	-,0150	,0045

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c_cs
,7342	,0669	10,9748	,0000	,6022	,8662	,6290

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c'_cs
,5720	,0671	8,5232	,0000	,4396	,7044	,4901

Indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
PSS	,1622	,0348	,0961	,2339

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
PSS	,1389	,0287	,0835	,1969

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:

5000

----- END MATRIX -----

Anexo B -Output 2

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
 Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
 Y : BE_Af_Ne
 X : CMJPess
 M : PSS

Sample
 Size: 186

OUTCOME VARIABLE:
 PSS

Model Summary	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,4048	,1638	,3447	36,0518	1,0000	184,0000	,0000

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,3527	,1840	18,2253	,0000	2,9897	3,7156
CMJPess	,3199	,0533	6,0043	,0000	,2148	,4250

Standardized coefficients
 coeff
 CMJPess ,4048

Covariance matrix of regression parameter estimates:

	constant	CMJPess
constant	,0338	-,0095
CMJPess	-,0095	,0028

OUTCOME VARIABLE:
 BE_Af_Ne

Model Summary	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,3940	,1553	,4727	16,8191	2,0000	183,0000	,0000

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,9860	,3608	11,0466	,0000	3,2741	4,6979
CMJPess	-,2209	,0682	-3,2369	,0014	-,3555	-,0862
PSS	-,2668	,0863	-3,0905	,0023	-,4372	-,0965

Standardized coefficients
 coeff
 CMJPess -,2405
 PSS -,2296

Covariance matrix of regression parameter estimates:

	constant	CMJPess	PSS
constant	,1302	-,0051	-,0250
CMJPess	-,0051	,0047	-,0024
PSS	-,0250	-,0024	,0075

Test(s) of X by M interaction:

	F	df1	df2	p
	,0535	1,0000	182,0000	,8173

***** TOTAL EFFECT MODEL *****

OUTCOME VARIABLE:
BE_Af_Ne

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	,3334	,1112	,4947	23,0172	1,0000	184,0000	,0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,0914	,2204	14,0271	,0000	2,6566	3,5262
CMJPess	-,3062	,0638	-4,7976	,0000	-,4321	-,1803

Standardized coefficients

	coeff
CMJPess	-,3334

Covariance matrix of regression parameter estimates:

	constant	CMJPess
constant	,0486	-,0137
CMJPess	-,0137	,0041

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c_cs
-,3062	,0638	-4,7976	,0000	-,4321	-,1803	-,3334

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c'_cs
-,2209	,0682	-3,2369	,0014	-,3555	-,0862	-,2405

Indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
PSS	-,0854	,0372	-,1658	-,0206

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
PSS	-,0929	,0391	-,1745	-,0229

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
5000

----- END MATRIX -----

Anexo C – Questionário

O mundo é justo? O contributo da perceção de suporte dos outros para o nosso bem-estar

Início do bloco: Consentimento Informado

Q1 O presente estudo surge no âmbito de um projeto de dissertação do mestrado de Psicologia Social e das Organizações no Iscte – Instituto Universitário de Lisboa. O estudo tem por objetivo perceber o impacto das perceções de justiça e de suporte social no bem-estar subjetivo. O estudo é realizado pelo aluno, Luís Ferreira (Luis_jorge@iscte-iul.pt) e orientado pela professora Isabel Correia (isabel.correia@iscte-iul.pt) que poderá contactar caso pretenda esclarecer uma dúvida ou partilhar algum comentário. A sua participação no estudo, que será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência, consiste em responder um breve questionário de preenchimento de escalas Likert com a duração aproximada de 5 minutos. Não existem riscos significativos expetáveis associados à participação no estudo. A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente participar ou não participar. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também **anónima**. Os dados obtidos destinam-se apenas a tratamento estatístico e nenhuma resposta será analisada ou reportada individualmente. Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar. Declaro ter compreendido os objetivos do estudo, pelo que:

- o Aceito participar (1)
- o Não aceito participar (2)

Avançar para: Fim do inquérito. Se Q1 = Não aceito participar

Fim do bloco: Consentimento Informado

Início do bloco: Questões Sociodemográficas

Introdução. Nas próximas perguntas solicitamos que indique alguns dados sociodemográficos:

Idade. Qual é a sua idade? (utilize números para indicar anos)

Identidade de género. Indique o género com que se identifica:

- Masculino (1)
- Feminino (2)
- Não binário (3)
- Outro (4) _____
- Prefiro não dizer (5)

Nível educacional. Qual o nível de escolaridade mais elevado que completou?

- Ensino Básico (1)
- Ensino Secundário (2)
- Licenciatura (3)
- Mestrado (4)
- Doutoramento (5)
- Não sei (6)

Situação laboral. Qual é a sua situação laboral actual?

- Empregado/a (1)
- Desempregado/a (2)
- Estudante (3)
- Trabalhador-estudante (4)
- Reformado/a (5)
- Outra (6)

Nacionalidade Qual é a sua nacionalidade?

- Portuguesa (1)
- Outra (Qual?) (2) _____

Fim do bloco: Questões Sociodemográficas

Início do bloco: CMJ

CMJ. Vai encontrar de seguida algumas afirmações. Provavelmente concordará com algumas delas e discordará de outras. Algumas vezes terá uma opinião mais neutra. Por favor, leia cada uma das frases cuidadosamente e decida em que medida concorda ou discorda com cada uma, assinalando o número que corresponde à sua resposta. Por favor, responda a todas as perguntas.

	Discordo (1)	Discordo Ligeiramente (2)	Não Concordo nem Discordo (3)	Concordo Ligeiramente (4)	Concordo (5)
Na minha vida a injustiça acontece raramente. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basicamente, o mundo em que vivemos é justo. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acho que a maior parte do que me acontece é justo. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As injustiças em todas as áreas da vida (por exemplo, profissão, família, política) acontecem raramente. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De modo geral os acontecimentos da minha vida são justos. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ao longo da vida as pessoas acabam por ser compensadas pelas injustiças sofridas. (6)

As decisões que os outros tomam em relação a mim são justas. (7)

De uma maneira geral, as pessoas merecem aquilo que lhes acontece. (8)

Acho que geralmente obtenho o que mereço. (9)

A justiça vence sempre a injustiça. (10)

Geralmente os outros tratam-me de uma maneira justa. (11)

As pessoas tentam ser justas quando tomam decisões importantes. (12)

Em geral eu mereço o que me acontece. (13)

Fim do bloco: CMJ

Início do bloco: Percepção de Suporte Social

Percepção de Suporte. Por favor, leia cada uma das frases cuidadosamente e decida em que medida concorda ou discorda com cada uma, assinalando o número que corresponde à sua resposta. Por favor, responda a todas as perguntas.

	Discordo (1)	Discordo Ligeiramente (2)	Não Concordo nem Discordo (3)	Concordo Ligeiramente (4)	Concordo (5)
Há uma pessoa especial que se encontra próxima quando necessito. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Há uma pessoa especial com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas. (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha família tenta ajudar-me verdadeiramente. (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho a ajuda emocional e o apoio que necessito da minha família. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho uma pessoa que é verdadeiramente uma fonte de conforto para mim. (16)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus amigos realmente procuram ajudar-me. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Posso contar com os meus amigos quando algo corre mal. (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posso falar dos meus problemas com a minha família. (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho amigos com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas. (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Há uma pessoa especial na minha vida que se preocupa com os meus sentimentos. (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha família está disponível para me ajudar a tomar decisões. (21)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posso falar dos meus problemas com os meus amigos. (23)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fim do bloco: Percepção de Suporte Social

Início do bloco: Bem-estar SWLSp

Bem-estar SWLSp. Por favor, leia cada uma das frases cuidadosamente e decida em que medida concorda ou discorda com cada uma, assinalando o número que corresponde à sua resposta. Por favor, responda a todas as perguntas.

	Discordo (1)	Discordo Ligeiramente (2)	Não Concordo nem Discordo (3)	Concordo Ligeiramente (4)	Concordo (5)
Na maioria dos aspectos, a minha vida aproxima-se do meu ideal de vida. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As condições da minha vida são excelentes. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou satisfeito com a minha vida. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Até agora, tenho conseguido alcançar as coisas que considero importantes na vida. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se pudesse viver a minha vida outra vez não mudaria quase nada. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fim do bloco: Bem-estar SWLSp

Início do bloco: Bem-estar PANNAS

Bem-estar PANNAS. Este questionário consiste num conjunto de sentimentos e emoções.

Leia cada item e marque a resposta correta no espaço à frente de cada palavra. Indique em que medida, geralmente, sente cada uma destas emoções:

	Nada ou muito ligeiramente (1)	Um pouco (2)	Moderadamente (3)	Bastante (4)	Extremamente (5)
Interessado/a (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nervoso/a (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entusiasmado/a (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amedrontado/a (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inspirado/a (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ativo/a (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assustado/a (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Culpado/a (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Determinado/a (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atormentado/a (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fim do bloco: Bem-estar PANNAS

Início bloco: Fim do inquérito

Muito obrigado por ter participado neste estudo. Conforme adiantado no início da sua participação, o estudo tem por objetivo compreender o impacto das perceções de justiça e de suporte social no bem-estar. Mais especificamente, investigar se o suporte social percebido medeia a relação entre a crença no mundo justo e o bem-estar subjetivo.

Reforçamos os dados de contacto que pode utilizar caso deseje colocar uma dúvida, partilhar algum comentário, ou assinalar a sua intenção de receber informação sobre os principais resultados e conclusões do estudo: Luís Ferreira (Luis_jorge@iscte-iul.pt) e professora Isabel Correia (isabel.correia@iscte-iul.pt). Se tiver interesse em aceder a mais informação sobre o tema do estudo, pode ainda consultar a seguinte fonte:

<https://jornaldeabrant.es.sapo.pt/sociedade/acreditar-num-mundo-justo-pode-promover-o-bem-estar>

Mais uma vez, obrigado pela sua participação.

Fim do bloco: Fim do inquérito