



**LSPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

*Religare*

A prática religiosa e a sua relação com a Espiritualidade e com o  
Florescimento Psicológico

André Henrique Pereira Leiria

Orientador de Dissertação:  
Professora Doutora Maria João Gouveia

Coordenador de Seminário de Dissertação:  
Professora Doutora Maria João Gouveia

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:  
**MESTRE EM PSICOLOGIA**  
Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Maria João Gouveia, apresentado no ISPA - Instituto Universitário, para obtenção de grau de Mestre em Psicologia Clínica.

"The spiritual quest is like being on a journey:  
If you think you've arrived, you haven't yet begun, or you are dead"

John W. Fisher

## **Agradecimentos**

Escrever os agradecimentos significa que chegou ao fim este projeto, que nada mais há a fazer se não refletir sobre todo o processo e agradecer a todos, não só aos que contribuíram para este trabalho, mas também aos que cruzaram a minha vida ao longo do curso.

Primeiramente, quero agradecer a Deus, a essa energia divina que se apresenta por todo o lado e que permitiu esta diversidade fantástica que é a opção religiosa. Agradeço aos Orixás que abençoaram este trabalho e lhe deram cor.

Aos meus pais, os pilares que me deram a oportunidade de lutar pelo que acreditava, pela dedicação e por sempre me terem deixado voar e saber que podia sempre voltar.

Quero agradecer aos três “Pedros”, que foram e são tão importantes para a minha vida. Ao primeiro, que me acompanhou ao longo de todo o curso, que sentiu todas as minhas angústias e onde quer que esteja, está com certeza orgulhoso.

Ao segundo, ao Pai Pedro de Ogum, por me ensinado que uma casa se organiza a partir das pequeninas coisas e que nunca devemos deixar uma sala por arrumar. “Que não desiste o Filho da Luz que tem força pra Amar!” – Obrigado!

Ao Pai Pedro de Oxaguian, que está sempre pronto para um abraço e a motivar-me, juntamente com a Susana, Elvira, Paula e a Patrícia, fazem sentir que estou casa e que vale a pena.

À Maria Helena - a "minha Patroazinha", por me ter dado a oportunidade de lutar pelo sonho e de me deixar ser eu em cada momento - Não me vou esquecer de cada terça-feira que me deixaste fugir para ir às aulas... e acredita que o pão (grande) com manteiga e o café, estarão sempre aqui, percebes?!

Ao Simão, o meu irmão Simão. Estás tão longe, mas sempre tão presente quando precisei! Pela paciência, pelo revirar de olhos, mas principalmente pela sua amizade.

À Prof. Maria João Gouveia, pelo incansável sorriso no meio da minha tempestade. Não podia ter escolhido melhor!

A todos os amigos que acreditam em mim, muitas vezes mais do que eu próprio, e que comigo festejam cada vitória. Obrigado por estarem sempre presentes.

Por fim, agradeço a todas as instituições religiosas que aceitaram partilhar o inquérito e a todos os que, de alguma forma, ajudaram para que este projecto se concretizasse. Este trabalho é um grau de areia no deserto, mas um dia chegamos lá!

## Resumo

A religião é um contexto muito importante para muitos indivíduos na sociedade e a espiritualidade é vista como uma dimensão fundamental para o bem-estar de cada um (Aldwin, et al, 2014)

Este trabalho teve como principais objetivos a análise da possível relação entre a prática religiosa com os níveis de bem-estar espiritual e os níveis de florescimento psicológico; e verificar a relação entre as dimensões do bem-estar espiritual com as dimensões do florescimento psicológico.

Os instrumentos utilizados para o efeito foram o Spiritual Health and Life Orientation Measure (SHALOM) e o PERMA-Profilier (Seligman, 2011; Butler e Kern, 2013).

O estudo contou com 837 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 83 anos (M= 41,34; DP= 11,97), dos quais 69,9% são do sexo feminino e 30,1% do sexo masculino. Deste amostra, 63,7% indicam ter uma prática religiosa.

Os resultados demonstraram a existência de uma relação significativa entre ter uma prática religiosa e os níveis de bem-estar espiritual, bem como nos níveis de florescimento psicológico.

A frequência da prática religiosa indicou que quanto maior for a sua regularidade, mais altos são os níveis de bem-estar espiritual e de florescimento psicológico. E quanto menor for a prática, mais altos são os níveis das dimensões Emoções Negativas e Solidão do florescimento psicológico.

A relação entre as dimensões do bem-estar espiritual e as dimensões do florescimento psicológico demonstrou ser positiva, no entanto, revelou-se fraca.

Conclui-se que ter uma prática religiosa tem uma importância para o bem-estar do indivíduo, no entanto, admite-se que possa não ser relevante para todos os seres humanos.

*Palavras-chave:* Bem-Estar Espiritual; Florescimento Psicológico, Religião, Espiritualidade; Prática Religiosa

## Abstract

Religion is a very important context for many individuals in society and spirituality is seen as a fundamental dimension for the human being (Aldwin, et al, 2014).

The main goals of this thesis was to find the possible relation between the religious practice with spiritual well-being levels and psychological flourishing levels; and to verify the relationship between spiritual well-being's dimensions and psychological flourishing's dimensions.

The instruments used for this subject were Spiritual Health and Life Orientation Measure (SHALOM) and PERMA-Profilier (Seligman, 2011, Butler and Kern, 2013).

The sample included for this study 837 participants aged between 18 and years 83 (M = 41,34; SD = 11,972), 69.9% female and 30.1% male. 63.7% refer to have a religious practice.

The demonstration of the results showed the existence of a significant relationship between having a religious practice and spiritual well-being levels, as well as with psychological flourishing levels.

It was found the higher frequency of the religious practice increase the spiritual well-being and psychological flourishing levels. However, the study showed as well exactly the opposite, as the lower frequency of religious practice, the higher the levels of Negative Emotions and Loneliness dimensions of psychological flourishing will come out.

The relationship between spiritual well-being and psychological flourishing dimensions proved to be positive all thought weak.

The conclusion was, having a religious practice has an important role in a person's well-being, however, may not be meaningful for all human beings.

*Keywords:* Spiritual well-being; Psychological Flourishing, Religion, Spirituality; Religious Practice

## Índice

Introdução.....	01
Revisão de literatura.....	02
Religião e Espiritualidade.....	02
Bem-estar espiritual.....	05
Modelo de Bem-Estar Espiritual de John Fisher.....	06
Perspetivas Conceptuais sobre Bem-Estar de natureza psicológica.....	08
Modelos Conceptuais do Florescimento Psicológico.....	10
Modelo de Corey Keyes (2002) .....	10
Modelo de Diener (2010) .....	11
Modelo de Huppert e So (2013) .....	11
Modelo PERMA, de Seligman (2011) .....	12
Objectivos do Estudo.....	14
Método.....	15
Desenho da investigação.....	15
Participantes.....	15
Instrumentos.....	16
Spiritual Health and Life Orientation Measure (SHALOM) .....	16
PERMA-Profiler.....	17
Questionário sobre definições de Espiritualidade e Religiosidade .....	19
Questionário Sociodemográfico.....	19
Procedimentos.....	20
Resultados.....	21
Definição de religiosidade e espiritualidade.....	21
Relação entre conceitos de Espiritualidade e Religiosidade.....	22
Posição perante Deus.....	23
Análise Descritiva das escalas Bem-Estar Espiritual Ideal e Atual.....	24
Análise Descritiva da Escala de Florescimento Psicológico.....	25
Relação da Prática Religiosa com o Bem-Estar Espiritual e o Florescimento Psicológico.....	26
Relação entre frequência em que o individuo vai a um culto religioso e os níveis de Bem-Estar Espiritual e de Florescimento Psicológico.....	28
Relação entre a posição perante Deus e os níveis de Bem-Estar Espiritual e Florescimento Psicológico.....	30
Relação entre forma como o individuo define a sua espiritualidade e religiosidade, com os níveis de Bem-Estar Espiritual e Florescimento Psicológico.....	33

Relação Bem-Estar Espiritual e Florescimentos Psicológico.....	38
Discussão.....	41
Limitações do Estudo.....	44
Sugestões para Estudos Futuros.....	46
Referências .....	47
Anexos.....	55
<b>Anexo A</b> - Email enviado às instituições Religiosas.....	56
<b>Anexo B</b> - Consentimento Informado e Esclarecimento sobre objectivos do Estudo....	57
<b>Anexo C</b> - Escala <i>Spiritual Health and Life Orientation Measure</i> (SHALOM).....	58
<b>Anexo D</b> - Escala <i>PERMA-Profiler</i> .....	60
<b>Anexo E</b> - Questionário sobre definições de Espiritualidade e Religiosidade.....	63
<b>Anexo F</b> - Questionário Sociodemográfico.....	64
<b>Anexo G</b> - Análise descritiva da escala de Bem-Estar Espiritual Ideal.....	65
<b>Anexo H</b> - Análise descritiva da escala de Bem-Estar Espiritual Atual.....	66
<b>Anexo I</b> - Análise descritiva da escala de Florescimento Psicológico.....	67
<b>Anexo J</b> - Comparação Múltipla das diferentes posições perante Deus e os níveis de Bem-Estar Espiritual Ideal.....	68
Tabela 1: BEEI: Dimensão Transcendental .....	68
Tabela 2: BEEI: Dimensão Ambiental .....	69
<b>Anexo K</b> - Comparação Múltipla das diferentes posições perante Deus e os níveis de Bem-Estar Espiritual Atual.....	70
Tabela 1: BEEA: Dimensão Ambiental.....	70
Tabela 2: BEEA: Dimensão Transcendental.....	71
<b>Anexo L</b> - Comparação Múltipla das diferentes posições perante Deus e os níveis de Florescimento Psicológico.....	72
Tabela 1: Dimensão Emoções Positivas.....	72
Tabela 2: Dimensão Envolvimento.....	73
Tabela 3: Dimensão Significado.....	74
Tabela 4: Dimensão Realização Pessoal.....	75
Tabela 5: Dimensão Bem-Estar Geral.....	76
<b>Anexo M</b> - Comparação Múltipla das diferentes filosofias de vida e os níveis Bem-Estar Espiritual Ideal.....	77
Tabela 1: BEEI: Dimensão Transcendental .....	77
Tabela 2: BEEI: Dimensão Ambiental.....	77
Tabela 3: BEEI: Dimensão Comunitária.....	78

Tabela 4: BEEI: Dimensão Pessoal .....	78
<b>Anexo N</b> - Comparação Múltipla das diferentes filosofias de vida e os níveis Bem-Estar Espiritual Atual.....	79
Tabela 1: BEEA: Dimensão Transcendental .....	79
Tabela 2: BEEA: Dimensão Ambiental.....	79
Tabela 3: BEEA: Dimensão Pessoal .....	80
<b>Anexo O</b> - Comparação Múltipla das diferentes filosofias de vida e os níveis de Florescimento Psicológico.....	81
Tabela 1: Dimensão Significado.....	81
Tabela 2: Dimensão Emoções Positivas.....	81
Tabela 3: Dimensão Relações Positivas .....	82
Tabela 4: Dimensão Realização Pessoal.....	82
Tabela 5: Dimensão Bem-Estar Geral .....	83
Tabela 6: Dimensão Solidão .....	83
Tabela 7: Dimensão Saúde.....	84

### Lista de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização Geral da Amostra.....	15
Tabela 2 - Caracterização da Amostra quanto à Crença e Prática Religiosa.....	16
Tabela 3 - Análise descritiva das Dimensões das escalas de Bem-Estar Espiritual Ideal e Atual.....	24
Tabela 4 - Análise descritiva das dimensões da escala Florescimento Psicológico.....	25
Tabela 5 - Relação entre ter, ou não, prática religiosa e o grau de Bem-Estar Espiritual .....	26
Tabela 6 - Relação entre ter, ou não, prática religiosa e o grau de Florescimento Psicológico.....	27
Tabela 7 - Relação entre a Frequência com que o indivíduo vai a um culto religioso e o grau de Bem-Estar Espiritual .....	28
Tabela 8 - Relação entre a Frequência com que o indivíduo vai a um culto religioso e o grau de Florescimento Psicológico.....	29
Tabela 9 - Diferenças entre as diferentes posições perante Deus e os níveis de Bem-Estar Espiritual Ideal.....	30
Tabela 10 - Diferenças entre as diferentes posições perante Deus e os níveis de Bem-Estar Espiritual Atual.....	31

Tabela 11 - Diferenças entre as diferentes posições perante Deus e os níveis de Florescimento Psicológico ( Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal) .....	32
Tabela 12 - Diferenças entre as diferentes posições perante Deus e os níveis de Florescimento Psicológico (Emoções Negativas, Saúde, Solidão e Bem-Estar Geral).....	33
Tabela 13 - Diferenças entre as diferentes filosofias de vida e os níveis de Bem-Estar Espiritual Ideal.....	34
Tabela 14 - Diferenças entre as diferentes filosofias de vida e os níveis de Bem-Estar Espiritual Atual.....	35
Tabela 15 - Diferenças entre as diferentes filosofias de vida e os níveis de Florescimento Psicológico (Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal).....	36
Tabela 16 - Diferenças entre as diferentes filosofias de vida e os níveis de Florescimento Psicológico (Emoções Negativas, Saúde, Solidão e Bem-Estar Geral) .....	37
Tabela 17 - Modelos e coeficiente de regressão dos preditores (BEEI) das dimensões do Florescimento Psicológico (Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal) .....	38
Tabela 18 - Modelos e coeficiente de regressão dos preditores (BEEI) das dimensões do Florescimento Psicológico (Emoções Negativas, Saúde, Solidão e Bem-Estar Geral) .....	39
Tabela 19 - Modelos e coeficiente de regressão dos preditores (BEEA) das dimensões do Florescimento Psicológico (Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal) .....	39
Tabela 20 - Modelos e coeficiente de regressão dos preditores (BEEA) das dimensões do Florescimento Psicológico (Emoções Negativas, Saúde, Solidão e Bem-Estar Geral) .....	40

### **Lista de Figuras**

Figura 1 - Características percentuais da amostra, relativamente ao modo como define a sua religiosidade e espiritualidade.....	21
Figura 2 - Relação entre os conceitos de Espiritualidade e Religiosidade.....	22
Figura 3 - Percentagem de indivíduos da amostra, relativamente à Crença em Deus.....	23

## Introdução

Falar sobre religião pode ser uma tarefa tão complicada como a sua própria definição. Desde as origens dos tempos que a religião tem vindo a ser manifestada no ser humano (Koenig, 2009) e muitos foram os fundadores da psicologia que desenvolveram um interesse pela área da religião. William James foi um dos exemplos que, através dos seus estudos, procurou entender as implicações dos fenómenos religiosos na saúde e no bem-estar do indivíduo (Waldron-Perrine et. al, 2011). De facto, estudos sobre a relação da psicologia com a religião têm surgido em crescendo nas últimas décadas (Paloutzian, & Park, 2013).

A religião e a espiritualidade são aspetos tidos como centrais na vida de muitas pessoas (Aldwin, et al, 2014) e podem proporcionar ao indivíduo não somente metas na vida, mas também linhas de orientação para alcançá-las (Hill e Pargament, 2003). A importância destes conceitos para as ciências humanas e da saúde tem vindo a crescer e a ser cada vez mais associados a um nível elevado de bem-estar (Koenig, 2012).

O bem-estar espiritual decorre de um estado subjacente de saúde espiritual e é uma expressão do mesmo. É visto como um meio que permitirá ao indivíduo incluir a espiritualidade nas dimensões da sua própria vida e ao harmonizar as mesmas, potencializar o seu crescimento e autorrealização pessoal. Proporciona um equilíbrio de bem-estar, e, por conseguinte, motiva o indivíduo a imputar significado à vida (Ellison, 1983, cit. por Fisher, 2011) sendo visto como um indicador relevante dos resultados de saúde e qualidade de vida (Eryılmaz., 2015).

A literatura tem apresentado relações positivas entre a espiritualidade e o funcionamento psicológico e social positivo, sustentando a associação da espiritualidade com as dimensões do florescimento (McEntee, et. al, 2013).

A participação em serviços religiosos está associada a uma identidade social religiosa forte, que, por sua vez, está associada a um maior bem-estar (Greenfield and Marks, 2007), bem como a aspetos do florescimento humano, incluindo a felicidade e a satisfação de vida, saúde mental e física, significado e propósito e relações sociais próximas (VanderWeele, 2017).

De um modo geral as pessoas são mais felizes em contacto com os outros e num ambiente de apoio. A participação em rituais religiosos tem sido associada também a receber apoio social, a um sentimento de pertença a uma comunidade, a uma autoestima pessoal e coletiva (Emmons, 2005, cit por Páez, 2018).

Nas pesquisas efetuadas até à data, não se verificaram estudos que relacionassem o bem-estar espiritual e o florescimento psicológico em Portugal. Neste sentido, o presente trabalho tem como objetivos explorar esta relação, bem como, a importância que a prática religiosa possa ter ou não, no desenvolvimento do bem-estar espiritual e do florescimento psicológico do indivíduo.

## Religião e Espiritualidade

Historicamente, os conceitos de religiosidade e espiritualidade têm estado interligados, no entanto, nos últimos anos os estudos efetuados em ambas as áreas apresentam definições diferenciadas (Worthington et al, 2011).

Pesquisadores da área da psicologia da religião têm vindo a registar progressos no que diz respeito à mensuração da religiosidade. Na introdução do APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality; religião é definida como "*a busca de significância que ocorre no contexto das instituições estabelecidas que são projetadas para facilitar a espiritualidade*", com significância referente a uma multiplicidade de objetos que podem ser psicológicos (por exemplo, redução de ansiedade, significado, controlo de impulsos), sociais (pertença, identidade ou domínio) e físicos (longevidade, adaptação evolutiva ou morte), bem como aqueles que são espirituais.

As religiões possuem a sua génese em tradições espirituais autoritárias que transcendem o indivíduo e o remetem para realidades superiores a si mesmo, dentro das quais se inserem (Emmons, 1999). Estas implicam componentes de tradição e fé, institucionais e organizadas, experiências ritualizadas, normas e grupos conectados com o que as pessoas entendem como entidades transcendentais (Cappellen, et. al, 2016), bem como um sistema de crenças onde o indivíduo pode experienciar a espiritualidade, num determinado contexto (Amato et al 2017).

Os sistemas de crença, prática e relacionamentos religiosos são projetados para ajudar a aproximar os indivíduos do transcendente (Hill, e Pargament, 2003). Fornecem um sistema de crenças e visões do mundo, que contemplam sistemas globais de significado moral, desde o nascimento à morte; e, enquanto autoridades competentes, fornecem orientações claras sobre o que é verdadeiro e válido permitindo a distinção do que é entendido como sendo falso. (Russo-Netzer, 2018).

Para muitas pessoas, um sistema religioso representa um "comboio de apoio", que os pode acompanhar desde o nascimento até à morte (Kahn e Antonucci, 1980). E embora as pessoas que compõem esse comboio possam mudar, o indivíduo conta com a assistência de um grupo de indivíduos de mentalidades semelhantes que partilham um conjunto de valores e uma determinada visão do mundo - mesmo nas circunstâncias mais difíceis, como doenças graves, envelhecimento ou morte (Ellison e Levin, 1998). Os efeitos do apoio religioso podem ser reforçados pelo conteúdo desse sistema, como a consciencialização de orações oferecidas em nome do indivíduo ou a crença de que Deus está a operar através de outros (Hill, C. e Pargament, 2003).

A motivação religiosa foi definida em dois polos, (religião) extrínseca e intrínseca. A orientação extrínseca consiste em recorrer à religião para fornecer segurança, conforto, "status" e suporte social, sendo a religião canalizada para motivos externos. Com uma orientação religiosa

intrínseca, a religião não é um modo de conformidade, uma “muleta”, um tranquilizador ou um modo de obter um determinado “status”, sendo uma atitude interna concentrada na unificação do sagrado com uma vida desinteressada e compassiva. (Allport & Ross, 1967).

A importância das práticas religiosas públicas pode ser mais relevante para pessoas com orientação religiosa extrínseca. Percebem a religião como um meio útil para um determinado fim e, portanto, esses indivíduos recorrem à religião como um meio para alcançar objetivos sociais adaptativos. Em contraste, as pessoas com uma orientação religiosa intrínseca entendem a religião como uma prática privada, onde as experiências não passam além dessa prática. (Páez, 2018).

A religião tem-se revelado, a título individual, como a busca de paz de espírito, do significado da vida, o controlo, o domínio, o autodesenvolvimento e a saúde física num indivíduo (Zinnbauer et al., 1999); e o avanço da ciência, bem como a transformação das civilizações, têm potenciado uma reflexão abrangente e complexa sobre o seu conceito. Este facto tem influenciado também as relações sociais e a procura, por parte do ser humano, de uma melhor compreensão da morte e do significado inerente aos valores sobrenaturais em função da sensação de desamparo (Giddens, 2002).

Alguns Estudos denotam a existência de uma certa dificuldade em definir o fenómeno da espiritualidade por ser multidimensional (Rose, 2001). Esta dificuldade pode ter inúmeros significados, ser compreendida diferentemente por pessoas distintas; ocorrendo frequentemente no contexto religioso, embora também possa ocorrer fora dos limites religiosos tradicionais (Aldwin, et al., 2014).

O conceito de Espiritualidade encontra-se associado a um contexto religioso, tendo em conta que a religião era baseada num sistema de crenças, emoções, práticas e relações comunitárias, ligadas a um poder divino, utilizada também para ajudar as pessoas a lidar com questões relacionadas com a morte, sofrimento e solidão (Pargament, 1997).

Sendo um construto tão rico e complexo, é improvável que qualquer definição satisfaça; e nesse sentido, advém a existência de definições que nos conduzam à organização da literatura (Pargament e Mahoney, 2002).

Começando por definir o conceito de Espiritual, este *"pode referir-se a qualidades morais superiores, com algumas conotações religiosas e faculdades superiores da mente"* (Muldoon; King 1995); referindo-se à natureza essencial dos seres humanos; ao seu propósito, percepção, e estado mental.

Enquanto que o conceito de Espiritualidade é um conceito que aborda a relação de alguém com a busca do sagrado e que envolve auto-transcendência (Zinnbauer e Pargament, 2005). Esta busca não se refere apenas a Deus ou a poderes superiores, mas também a "outros aspetos da vida

que são percebidos como manifestações ou incutidos de qualidades divinas, como transcendência, imanência, infinitude e ultimidade" (Pargament et al., 2013).

Pode ser definida como "*todas as tentativas de encontrar significado, propósito e esperança em relação ao sagrado (que pode ter uma dimensão secular, religiosa, filosófica, humanista ou pessoal)*" (Büssing et al., 2014); um princípio animador ou vital que dá vida, transcendendo o material e o mecânico. Cultiva a apreciação no sentido em que aquele que busca o espiritual, possam atribuir santidade a fenómenos que mais o movam. Uma vez que o desejo de crescimento espiritual geralmente é intrínseco, as buscas e experiências espirituais são frequentemente privadas, espontâneas e imprevisíveis (Amato, et al. 2017).

Pode também ser definida como estando dependente de três componentes: a procura de um sentido, uma razão e um significado na vida; a necessidade de esperança, vontade para viver e a de ter fé em si próprio, nos outros e ou algo transcendente (Ross, 1995).

Remetendo para a consciência de uma pessoa sobre a sua existência e experiência de sentimentos e crenças internas, que dão propósito, significado e valor à vida, a espiritualidade ajuda os indivíduos a viver em paz com eles próprios, a amar o seu próximo e a viver em harmonia com o ambiente. Permite ainda um encontro com Deus, ou com uma realidade transcendente, que pode ocorrer dentro ou fora de um contexto de religião organizado, ou não envolver qualquer experiência ou crença no sobrenatural (Fisher, 2010).

A religião e a espiritualidade estão longe de serem processos uniformes. Em vez disso, são variáveis complexas que envolvem dimensões cognitivas, emocionais, comportamentais, interpessoais e fisiológicas. A sensação de sacralidade pode representar uma importante fonte de força, significado e coping (Hill e Pargament, 2003).

Os termos religiosidade e espiritualidade são para Hill et Al. (2000) conceitos que não se incompatibilizam, defendendo a natureza infrutífera para a pesquisa científica desta tendência de polarização. Não obstante o facto de se verificar uma declarada sobreposição entre as noções de espiritualidade e religiosidade, a primeira difere da segunda pelo claro enfoque num sistema de adoração e a uma doutrina específica, partilhados por um grupo.

Ao polarizarem a religião e a espiritualidade, os domínios institucionais e individuais ignoram o facto de todas as formas de expressão espiritual se desenvolverem num contexto social e no interesse que todas as tradições de fé organizadas têm nos assuntos pessoais. Esta polarização pode levar à duplicação desnecessária de conceitos e medidas (Hill e Pargament, 2003).

Na última metade do século XX, testemunhou-se um ressurgimento dos estudos científicos da religião e da saúde, relacionando-os (Koenig et al, 2001) e o bem-estar espiritual tem vindo a ser um aspecto importante nesse contexto tem sido gradualmente mais reconhecido, não apenas

como um preditor de ajuste psicológico e físico, mas também como um preditor do bem-estar por si só (Park, 2015 cit por Park, 2017).

### **Bem-Estar Espiritual**

A espiritualidade foi considerada uma dimensão “não material” no conceito de saúde, por parte da OMS (Organização Mundial de Saúde) (Fleck et al., 2003) e o bem-estar espiritual pode ser conceptualizado em contextos de saúde, pois a percepção de saúde e bem-estar de um indivíduo resulta da busca de objetivos congruentes, intrínsecos e significativos de vida e autoconfiança para superar desafios e alcançar metas na vida (Lee & Salman, 2016).

O conceito de bem-estar espiritual pode ser contemplado em duas dimensões: uma primeira dimensão como eixo vertical associado ao bem-estar religioso, contendo em si a relação de cada indivíduo com Deus; e uma segunda dimensão, como um eixo horizontal, apontando para uma satisfação pessoal e uma busca para o sentido da vida, este último associado a um bem-estar existencial, não implicando qualquer referência religiosa (Ellison, 1983; Baker et al, 2001).

Pode ser também definido como: um sentido de conexão com os aspetos da vida que fornecem um sentido de propósito e significado; bem como a crença na capacidade de alcançar metas de vida diante de desafios. Estes dois aspetos são a base da manutenção e desenvolvimento do bem-estar espiritual (Fukui, Starnino, & Nelson-Becker, 2012).

A definição proposta pela National Interfaith Coalition on Aging (NICA, 1975) propõe que o bem-estar espiritual seja percebido como "a afirmação da vida num relacionamento consigo, com a comunidade, com o ambiente e com Deus. Estas relações podem ser desenvolvidas em quatro domínios correspondentes da existência humana, para o aprimoramento da saúde espiritual: através da relação com o eu, no domínio pessoal; na relação com os outros, no domínio comunitário; na relação com o meio ambiente, no domínio ambiental; e na relação com algo transcendente, no domínio transcendental (Fisher, 2011). Esta definição descreve a interconexão e natureza dinâmica da saúde espiritual, na qual harmonia interna depende do desenvolvimento pessoal intencional, decorrente da congruência entre o significado expresso e experienciado, o propósito e os valores na vida ao nível pessoal. O autodesenvolvimento geralmente desenrola-se através de desafios pessoais, que vão além da meditação contemplativa, repercutindo-se num estado de bem-aventurança, entendido por alguns como harmonia interna (Fisher, 2011).

Salienta-se ainda que os termos “bem-estar” e “saúde espiritual” são utilizados com o intuito de ir ao encontro da definição apresentada pela NICA uma vez que não implicam necessariamente níveis positivos ou um maior bem-estar/ saúde espiritual do indivíduo (Gomez &

Fisher, 2003), refletindo apenas a percepção que o indivíduo tem da forma como se sente a desenvolver esse domínio da sua espiritualidade (Gouveia, 2011).

O bem-estar espiritual pode ser visto como uma componente multidimensional agregando quatro dimensões, nomeadamente: a) sentido e propósito na vida, associado à procura do significado desta; b) valores intrínsecos, contemplando um sistema de valores como base para o comportamento individual; c) crenças e experiências transcendentais, sendo esta dimensão apresentada como uma dimensão do bem-estar espiritual, a sua expressão varia mediante cada autor, nomeadamente a definição de Banks (1980, cit. por Gouveia 2011), que apresenta esta dimensão como algo além do natural e racional. Por fim, a d) comunidade de suporte e partilha de valores, indicando noções de relacionamento com o próprio, com os outros e com Deus.

### **Modelo de Bem-Estar Espiritual de John Fisher**

A saúde espiritual é proposta por Fisher (2011) como uma importante dimensão de saúde e bem-estar e é definida pelo autor como uma condição dinâmica que se prende com a qualidade (e quantidade ou intensidade) das relações que estabelecemos em quatro domínios, relevantes da experiência humana e que são as quatro dimensões do constructo, que o autor integra numa definição de Saúde/bem-estar espiritual (Fisher 1999; 2009, 2010, 2016). São elas:

A **dimensão pessoal**, que se refere a como cada pessoa se relaciona consigo própria em termos de significado, propósito e valores de vida, pressupõe o desenvolvimento de autoconhecimento e consciência sobre si mesmo manifestando-se através da identidade e autoestima.

A **dimensão comunitária** refere-se à qualidade e profundidade das relações interpessoais à luz dos valores morais, culturais e religiosos, se aplicáveis: Pressupõe o aprofundamento das relações interpessoais e manifesta-se através de sentimentos de amor, justiça, esperança, perdão e fé na humanidade.

A **dimensão ambiental** refere-se à relação do indivíduo com a natureza ou mundo, pressupõe o aprofundamento de uma ligação com a natureza e manifesta-se pela admiração e assombro diante da mesma.

A **dimensão transcendental** refere-se à qualidade e profundidade da relação do indivíduo com algo ou alguém externo ao ser humano, tal como Deus (Gomez & Fisher 2003), mas também Universo, Força Cósmica, pressupõe o aprofundamento dessa relação através do aumento da fé e manifesta-se através da adoração, oração, culto, ou outra forma idiossincrática de união com essa entidade.

Sendo um modelo relacional, todas as dimensões estão associadas com a qualidade e profundidade das relações estabelecidas pelo indivíduo. A qualidade das relações que uma pessoa tem com ela própria, com os outros, com a natureza e/ou com Deus constitui o bem-estar espiritual nestes quatro domínios, que interagem, desenvolvem-se e complexificam-se com o desenvolvimento da qualidade que uma relação acrescenta nas demais (Fisher, 2016).

A qualidade de relações em cada um dos domínios vai variar ao longo do tempo, ou não existirá, pois depende das circunstâncias, do esforço, da visão geral e crenças de cada pessoa. Muitos indivíduos não compreendem que são eles próprios os responsáveis pelo desenvolvimento da sua saúde espiritual. A maioria inclui as relações com os outros na sua visão geral de saúde espiritual.

A noção de sinergismo progressivo implica que no desenvolvimento das relações pessoais (relacionadas com significado, propósito e valor da vida) seja, não só o precursor, mas também o reforço para o desenvolvimento das relações comunitárias (de moralidade, cultura e religião). A relação de uma pessoa com algo transcendental inclui relações com os outros três domínios (Fisher, 2011).

Cada dimensão contempla dois aspetos: o primeiro, racional, que fornece o enquadramento cognitivo para a interpretação do segundo, fator inspiracional ou transcendental. É a este segundo aspeto que se deve a essência e a motivação para o desenvolvimento de cada dimensão da saúde espiritual. (Fisher, 2011). Aqui encontra-se subentendida a ideia metafórica de "cabeça" e "coração" trabalharem em conjunto para alcançar harmonia, encontrando-se refletida em expressões de bem-estar.

A saúde espiritual de um indivíduo é indicada pelo efeito combinado do bem-estar espiritual em cada um dos domínios adotados pelo indivíduo. A saúde espiritual é assim reforçada através do desenvolvimento de relações positivas em cada domínio, e pode ser potenciada ao ser alargada a mais domínios (Fisher, 2011, 2016).

A noção de sinergismo progressivo é proposta para ajudar a explicar a inter-relação entre os quatro domínios de saúde espiritual. À medida que os níveis de saúde espiritual nos domínios são combinados, o resultado é mais do que a soma da qualidade das relações em cada um dos domínios. O sinergismo progressivo implica que os domínios mais abrangentes do bem-estar espiritual não só se baseiam, mas também acumulam, aqueles que incluem (Fisher, 2011).

O modelo dos quatro domínios de saúde espiritual e bem-estar pretende fornecer uma estrutura conceptual que abraça a diversidade de pontos de vista expressos nas discussões sobre espiritualidade na população em geral.

O bem-estar espiritual tem vindo a ser um aspeto importante da religiosidade e da espiritualidade, uma vez que é cada vez mais reconhecido como um preditor de ajuste psicológico e físico e como um preditor do bem-estar por si só (Park, 2015 cit por Park, 2017).

### **Perspetivas Conceptuais sobre Bem-Estar de natureza psicológica**

Os psicólogos têm vindo a conceptualizar o construto do bem-estar de várias formas. Sendo um conceito multidimensional com implicações em aspetos psicológicos, sociais, físicos e ambientais na vida desses indivíduos (Kiefer, 2008), remete para um estado de funcionamento e experiência psicologicamente plena. No entanto, a sua definição e os constructos associados ao mesmo, não reúnem consenso junto da comunidade científica (Ryan & Deci, 2001).

As perspetivas originárias do Bem-Estar remontam às teorias filosóficas da natureza humana, as perspetivas eudemónicas e a hedónica (Deci & Ryan, 2008).

A perspetiva hedónica de bem-estar expressa-se de diversas formas e está relacionada com os prazeres físicos, os desejos e os interesses do individuo (Ryan e Deci, 2008). O alcance da felicidade é o objetivo desta perspetiva, um bem-estar proporcionado pela realização do prazer e o distanciamento do desconforto (Huta & Waterman, 2014). Este estado é alcançado através da potencialização dos momentos de prazer, minimizando a dor (Seligman, 2011; Henderson & Knight 2012). Há um foco maior no “aqui” e “agora”, no presente, no próprio “self”, no que o individuo precisa e quer no momento (Huta, 2015).

É a partir desta perspetiva que surge o conceito de bem-estar subjetivo (Diener, 1984), em consequência da importância que concede à dimensão afetiva de experienciar a presença de afeto positivo e satisfação, e à ausência de afeto negativo (Ryan & Deci, 2001). Está associada à forma como o individuo desenvolve a sua vida, tanto a nível afetivo como cognitivo. Inclui experiências prazerosas, níveis negativos de humor baixos e elevada satisfação pela vida (Diener et al., 2009). A satisfação com a vida apresenta uma associação com as necessidades básicas que devem ser satisfeitas primeiramente, enquanto que as necessidades psicossociais vão influenciar os níveis de afeto, este processo torna-se fundamental quando as necessidades básicas se encontram satisfeitas. (Tay e Diener, 2011).

A essência do bem-estar subjetivo remete para a avaliação que o individuo faz da sua própria qualidade de vida, de acordo com os seus próprios padrões e que contém três dimensões: satisfação, afeto positivo e afeto negativo (Diener et al., 2009). Estas avaliações podem repercutir-se em termos de reflexões cognitivas, representando apreciações reflexivas da vida e dos seus domínios, como o trabalho, ou até mesmo em termos de afeto (Diener et al., 2017).

A perspectiva eudemónica suporta a ideia de que o bem-estar não é tanto um estado final ou resultado, mas um processo que decorre ao longo da vida, procurando elevar os potenciais do ser humano no sentido de viver da melhor forma possível (Deci e Ryan, 2008); e implica cultivar e expressar virtudes intrínsecas de cada indivíduo (King et al., 2004 cit. por Seaton et al., 2015). Os eventos felizes eudemónicos correspondem a momentos na vida em que as pessoas se envolvem em atividades intrinsecamente significativas, que permitem cultivar as suas habilidades e desenvolver os seus melhores potenciais (Sotgiu, 2016). Os sentimentos dominantes que acompanham esses eventos incluem autenticidade, autoexpressão, autoaperfeiçoamento, autonomia e um sentido de propósito e significado na vida (Sotgiu, 2016).

O conceito de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989) vai ao encontro da perspectiva eudemónica de bem-estar. Está associado à realização do potencial humano e a uma vida significativa comportando seis dimensões que são propostas por estarem ligadas diretamente a tradições dos antigos gregos e a teorias psicológicas das tradições humanísticas, existenciais e de desenvolvimento (Goodman et al,2017); são elas: a autoaceitação, definida como uma característica central da saúde mental; as relações positivas, respeitantes à capacidade que os indivíduos têm em estabelecer relações afetivas com outras pessoas; a autonomia, relacionada com a capacidade de autorrealização por parte dos indivíduos; o propósito de vida, associado à crença de que a vida tem um propósito, significado e um sentido de direção; o crescimento pessoal, que se entende pelo processo de crescimento pessoal e pelo desenvolvimento potencial de cada indivíduo e o domínio do meio, caracterizado pela predisposição do indivíduo para optar ou conceber ambientes amais apropriados às suas condições psíquicas (Ryff, 1989; cit por Tao, L., & Fei, F., 2018).

Tanto o hedonismo quanto o eudemonismo representam esforços na filosofia ética para responder a questões relativas à natureza de uma vida com satisfação ou de uma vida bem vivenciada (Huta & Waterman, 2014). Não se distinguem por conceberem diferentes tipos de estados ou resultados de bem-estar, mas sim por terem focos completamente distintos (Ryan, Huta, and Deci 2008) e podem ser divididos em quatro categorias (Huta, 2013; Huta e Waterman, 2014; Huta, 2015):

**Orientações:** associadas a objetivos e valores que conduzem o indivíduo a realizar determinada atividade. Do ponto de vista eudemónico, compreende-se a busca do seu crescimento pessoal e de valores que totem a sua identidade. No que respeita à perspectiva hedónica, manifestam-se através da busca de um equilíbrio, de conforto e prazer.

**Comportamentos:** associados aos pensamentos e ações dos indivíduos. Como comportamentos eudemónicos, podemos referir ações em prole dos outros. Do ponto de vista hedónico, refere-se a comportamentos associados a algum tipo de entretenimento.

**Experiências:** comporta experiências subjetivas, emoções e avaliações cognitivas dos indivíduos. Na perspectiva eudemónica, referem-se a experiências em que são referenciados sentimentos de significado, enquanto que na perspectiva hedónica, repercutem-se em sentimentos de afeto positivo e despreocupação.

**Funcionamento:** associado aos meios como o indivíduo se comporta, pensa e funciona, geralmente aceites como positivos e efetivos. Representa quão bem o indivíduo está a potencializar a sua vida e até onde chegou, em termos das suas habilidades, realizações e hábitos saudáveis, a longo prazo.

A orientação é o que o indivíduo procura, o comportamento o que um indivíduo faz, a experiência o quanto se sente bem e o funcionamento o quão bem faz.

As duas primeiras categorias representam o modo como o indivíduo vive a sua vida e, conseqüentemente, as faz as suas escolhas. As restantes categorias são refletidas no bem-estar como resultado dessas mesmas escolhas (Huta, 2015).

As características de funcionamento do bem-estar hedónico e eudemónico encontram-se presentes nos conceitos de florescimento de vários autores, remetendo para uma vivência mais positiva, em que deve existir uma conciliação entre funcionar bem e sentir-se bem (Diener et al, 2010; Keyes, 2002; Seligman, 2011; Hone et al., 2014).

### **Modelos Conceptuais do Florescimento Psicológico**

A primeira vez que se usou o termo “florescer”, entre psicólogos, para descrever altos níveis de bem-estar foi por Corey Keyes (Hone et al., 2014). O autor defende o conceito enquadrando um indivíduo com níveis de bem-estar elevados, onde estão incluídas dimensões psicológicas, sociais e emocionais. Uma pessoa que floresce sente-se ativa no seu dia-a-dia, num compromisso com o outro e sente entusiasmo pela vida (Westerhof & Keyes, 2010).

#### **Modelo de Corey Keyes (2002)**

O modelo apresentado pelo autor é designado por “*two continua model*” e é sustentado com a ideia de que saúde e doença mental estão relacionadas, no entanto são dimensões distintas: Por um lado encontra-se a presença ou ausência de saúde mental, por outro a presença ou ausência de doença mental Keyes (2007). É constituído por três dimensões de saúde mental e duas dimensões eudemónicas, associadas ao funcionamento positivo, que inclui o bem-estar social e uma dimensão hedónica que inclui o bem-estar emocional (Keyes, 2002).

É necessária uma combinação de bem-estar emocional, psicológico e social para o indivíduo ser considerado mentalmente saudável (Keyes et al, 2002). O conceito passa por ter uma

possível saúde mental completa, associada ao florescer até a um momento de definhamento por parte do indivíduo. Florescer representa as experiências caracterizadas por um bom funcionamento social e psicológico, ricas em funcionamento hedônico e positivo; por outro lado, indivíduos com uma saúde mental enfraquecida relatam baixo funcionamento hedônico e positivo associado a uma vida tida como vazia, em estagnação ou com sentimentos de desespero (Keyes et al, 2012). Aqueles que não apresentam indicadores que permitam o florescimento nem indicadores de definhamento encontram-se num estado moderado de saúde (Keyes et al, 2012).

### **Modelo de Diener (2010)**

O modelo teórico de Diener apresenta a Flourishing Scale (Diener et al, 2010). É considerado um modelo complementar de avaliação do bem-estar subjetivo e da prosperidade psicológica e social percebida num indivíduo (Diener et al, 2009). O conceito de florescimento é visto como o preenchimento de necessidades como a competência, as relações e a autoaceitação; bem como a posse de capital psicológico, "flow" e compromisso (Tong & Wang, 2017).

A escala proposta é constituída por oito itens que descrevem aspetos essenciais ao funcionamento humano no que diz respeito à realização pessoal. Vários aspetos da vida, como as relações pessoais, autoestima, objetivos de vida e o grau de otimismo são vistos como base desta medida (Hone et al, 2014), que foi validada para a população portuguesa com características psicométricas consistentes por Silva e Caetano (2013).

### **Modelo de Huppert e So (2013)**

Baseados na suposição que o bem-estar prevalece na ausência da patologia, Huppert e So utilizaram um novo modelo de bem-estar - European Social Survey - para realizar os primeiros estudos epidemiológicos de florescimento (Huppert, 2009) e a partir desde adotaram a sua própria definição operacional testando a própria estrutura teórica e conceptual (Hone et al., 2014), analisando as respostas dos dez itens do modelo que melhor correspondiam às características positivas identificadas, incluindo um item que avaliava a satisfação com a vida (Huppert e So, 2013).

A análise fatorial do modelo revelou a presença de três fatores denominados com Características Positivas, Funcionamento Positivo e Avaliação Positiva. Através da identificação dos sintomas opostos desta sintomatologia, os autores enumeraram uma lista de dez características positivas: emoções e relacionamentos positivos, competência, autoestima, envolvimento, otimismo, vitalidade, significado, resiliência e estabilidade emocional. Esta estrutura conceptual foi concebida para espelhar a metodologia internacionalmente aceite pelo DSM-IV (APA, 2013) e no

ICD-10 (OMS, 1993), requerendo-se evidências de sintomatologia inversa ao Episódio Depressivo Major (Hone et al., 2014).

### **Modelo PERMA, de Seligman (2011)**

O modelo de Florescimento Psicológico foi concebido após Martin Seligman entender que a sua teoria da Felicidade Autêntica mostrava algumas insuficiências.

A teoria da Felicidade autêntica tinha como objetivo medir a felicidade através da satisfação com a vida e é constituída por três elementos: a Emoção Positiva associada a sentimentos de êxtase, arrebatamento, conforto, etc; o Envolvimento, relacionado ao conceito de "flow", referindo-se a momentos tão absorventes, que se perde a noção do tempo e de si próprio; e por fim, o terceiro elemento correspondente ao Significado, associado a algo que se acredita ser transcendente ao ser humano (Seligman, 2011).

No entanto, o autor reconheceu que a sua teoria apresentava lacunas: o conceito de "felicidade" está diretamente ligado a como o ser humano se sente e, embora o envolvimento e o significado sejam considerados complementos da emoção positiva, não fazem parte do que é concebido como "felicidade". A satisfação com a vida na avaliação da felicidade é operacionalizada de forma quantitativa através da questão "quão satisfeitos estamos com a nossa vida", sendo limitada a uma escala. Esta é relatada pelo indivíduo mediante o que sente no momento em que responde a esta mesma questão. A satisfação com a vida não considera o significado que cada um dá à sua vida ou quanto o indivíduo se encontra comprometido com o seu trabalho e se envolve com pessoas que amam.

Após o desenvolvimento dos seus estudos, o autor concebeu a sua teoria do Bem-Estar. Esta abrange, além dos três elementos da Felicidade Autêntica, emoção positiva, envolvimento e significado, os elementos Relações Positivas e Realização Pessoal. Estas dimensões podem ser definidas e medidas separadamente, mas correlacionadas entre si (Seligman, 2011). Desta forma, encontram-se reunidos os cinco elementos que concebem o modelo:

**Pensamentos Positivos:** continuando a ser um alicerce fundamental da teoria do Bem-Estar, encontra-se associado à capacidade de ser otimista e perceber o passado, o presente e o futuro numa perspetiva mais construtiva.

**Envolvimento:** considerado um elemento subjetivo do modelo, está associado, como referido anteriormente, a momentos que se experiênciam em "flow". Momentos prazerosos em que se perde a noção do tempo. Quanto mais se experiênciam estes momentos, maior é a tendência para experiênciar bem-estar.

**Relações Positivas:** compreende o empreender de tempo para relacionamentos bem-sucedidos aumenta o sentimento de suporte, alavancando diretamente a percepção do bem-estar. As relações e as conexões sociais são dos aspetos mais importantes da vida. Os seres humanos são animais sociais que prosperam em conexão, amor, intimidade e com uma forte interação emocional e física com outros humanos.

**Significado:** ter um propósito e significado para cada pessoa é importante para vivenciar uma existência com felicidade e satisfação, desassociada da busca do prazer e da riqueza material, compreendendo um significado real para a vida. Esse significado concede ao indivíduo um motivo para a sua vida e um propósito maior para a vida, em si.

**Realização Pessoal:** ter metas e ambições na vida podem suportar o indivíduo no alcance de circunstâncias que lhe proporcionem um senso de realização. Ao visar essas metas de forma realista e aplicar o esforço necessário, permite obter a sensação de satisfação e objetivo cumprido. (Seligman, 2011).

O autor argumenta que o seu modelo integra componentes hedónicas, ou seja, a experiência de estados emocionais positivos e desejos de satisfação; e eudemónicas, a presença de significado e desenvolvimento dos seus potenciais e que estas dimensões combinadas dão origem ao florescimento humano (Seligman, 2011).

Através do modelo de Seligman, foi concebido o PERMA-Profiler, por Kern (2014), que foi desenvolvido especificamente para ser de natureza multidimensional e no qual foram acrescentadas as dimensões: Emoções Negativas, Saúde, Solidão e Bem-Estar Geral, por as autoras entenderam ser dimensões importantes para o bem-estar (2010, 2014a, 2014b).

Para este estudo foi escolhido o modelo PERMA (Seligman, 2010; Kern et al., 2014b). Por ser um modelo recente, este estudo permite testar as eventuais relações que este modelo de bem-estar tem com variáveis como a religiosidade e a espiritualidade. Na literatura consultada, há evidências de que a variáveis se relacionam com outras medidas de bem-estar e sendo uma operacionalização e um modelo específico de bem-estar, torna-se pertinente explorar estas relações, aparentemente inexistentes na literatura. A sua eventual ocorrência poderá contribuir, também, para o reforço dos dados de validade da versão portuguesa do instrumento.

## Objectivos do Estudo

A religião desempenha um papel central na vida das pessoas e está relacionada com um melhor funcionamento e bem-estar humano (Pargament, 2013).

Múltiplos estudos demonstraram que os pacientes que frequentam serviços religiosos, independentemente da denominação, têm melhores resultados de cuidados de saúde a longo prazo. A religiosidade e as experiências espirituais estão especialmente associadas a melhores parâmetros de saúde física e mental; menor necessidade de serviços de saúde; recuperação mais rápida da doença; e aumento da longevidade (Koenig, 2012).

O apoio social de comunidades religiosas, rituais religiosos públicos, o atendimento religioso e devoção privada, estes últimos reconhecidos como mediadores da satisfação com a vida, podem estar na origem dos efeitos positivos da religiosidade (Campos et al., 2004; Moreira-Almeida et al., 2006, cit por Páez, 2018).

A frequência em rituais religiosos coletivos relevou uma associação com diversos fatores que explicam o bem-estar e a satisfação com a vida, enquanto que uma prática religiosa privada não o relevou; sustentando a teoria de que é o aspecto social da religião que beneficia o bem-estar (Páez, 2018).

Com o intuito de contribuir para um melhor entendimento da relação que se estabelece ou que existe entre os indicadores de florescimento e as variáveis associadas à religiosidade e espiritualidade, propõe-se, com este trabalho, o cumprimento dos seguintes objetivos:

Um dos principais objectivos deste trabalho é analisar a possível relação entre ter, ou não prática religiosa com o grau de Bem-Estar Espiritual, e com os níveis de Florescimento Psicológico.

Averiguar se os níveis de Bem-Estar Espiritual e os níveis de Florescimento Psicológico estão associados à frequência da prática religiosa.

Verificar se a posição perante Deus e o modo como o individuo define a sua espiritualidade e religiosidade, tem relação com os níveis de Bem-Estar Espiritual e com os níveis de Florescimento Psicológico.

Por fim, verificar a relação entre os níveis de Bem-Estar Espiritual com os níveis de Florescimento Psicológico.

## Método

### Desenho da investigação

O presente estudo apresenta um carácter transversal, com uma amostragem não aleatória por conveniência, não sendo representativa da população. Trata-se de um delineamento diferencial na medida em que serão comparados grupos, e correlacional por pretender-se analisar as relações entre as suas variáveis avaliadas.

### Participantes:

A amostra do estudo é constituída por 837 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 83 anos ( $M= 41,34$ ;  $DP= 11,972$ ). Na tabela 1 apresentamos a caracterização geral da amostra.

*Tabela 1 - Caracterização Geral da Amostra*

	Frequências (N=837)	%
<b>Sexo (n/%)</b>		
Feminino	585	69,9%
Masculino	252	30,1%
<b>Idade</b>		
Média (DP)	41,34 (11,97)	
<b>Nacionalidade (n/%)</b>		
Portuguesa	747	89,2%
Outras Nacionalidades	90	10,8%
<b>Estado Civil (n/%)</b>		
Solteiro (a)	329	39,3%
Casado (a) / União de Facto	392	46,8%
Divorciado (a) / Separado (a)	99	11,8%
Viúvo (a)	17	2,0%
<b>Habilitações Literárias (n/%)</b>		
1º Ciclo (4º Classe)	5	0,6%
2º Ciclo (6º ano)	7	0,8%
3º Ciclo (9º ano)	56	6,7%
Ensino Secundário (12º ano)	244	29,2%
Ensino Superior ou Mais	525	62,7%
<b>Atividade Profissional (n/%)</b>		
Estudante	47	5,6%
Activo (a)	655	78,3%
Doméstico (a)	21	2,5%
Desempregado(a)	63	7,5%
Reformado(a)	51	6,1%

Para uma melhor caracterização da amostra, apresentamos na tabela 2 as variáveis de natureza religiosa.

*Tabela 2 - Caracterização da Amostra quanto à Crença e Prática Religiosa*

	Frequências (N=837)	%
<b>Tem Crença Religiosa? (n/%)</b>		
Sim	697	83,3%
Não	140	16,7%
<b>Tem Prática Religiosa? (n/%)</b>		
Sim	533	63,7%
Não	304	36,3%
<b>Freq. com vai a uma igreja, templo ou outro encontro religioso (n/%)</b>		
Mais do que uma vez por semana	196	23,4%
Uma vez por semana	194	23,2%
Duas ou três vezes por mês	70	8,4%
Algumas vezes por ano	174	20,8%
Uma vez por ano ou menos	111	13,3%
Nunca	92	11,0%

#### **Instrumentos:**

##### ***Spiritual Health and Life Orientation Measure (SHALOM)***

É composto por duas escalas, cada uma com 20 itens distribuídos em quatro dimensões do Bem-Estar Espiritual apresentados como o **BEE Pessoal** que se reflete na qualidade da relação do indivíduo consigo próprio e no seu sentido de identidade, autoconsciência, alegria de viver, paz interior e significado na vida. O **BEE Comunitário**, reflete a relação com outras pessoas, foca-se no amor, perdão, respeito, e na confiança para com os outros. O **BEE Ambiental** direciona-nos para conexão com a natureza, admiração por uma visão deslumbrante e harmônica com a natureza e a sensação de “magia” no meio ambiente. E finalmente o **BEE Transcendental** que reflete a qualidade da relação com algo ou alguém Transcendente, a relação pessoal com o divino/Deus, a adoração pelo Criador, unidade com Deus, paz com Deus (Fisher, 2016).

O instrumento apresenta, duas versões para cada item, que permitem avaliar algumas medidas, nomeadamente, a Medida de Orientação para Vida, aqui intitulada por Escala de Bem-estar Espiritual Ideal, que tem como objetivo aferir a importância que o indivíduo atribui a cada item, e a cada dimensão; no que entende ser ideal para desenvolver o seu Bem-Estar Espiritual. A Medida de Saúde Espiritual, designada por Escala de Bem-estar Espiritual Atual, avalia o estado de saúde espiritual atual, e com a qual avaliamos a experiência percebida pelo participante, em cada

item, e em cada dimensão, no que respeita ao desenvolvimento do seu Bem-Estar Espiritual. Essa medida utilizada isoladamente constitui o Spiritual Well Being Questionnaire (SWBQ), o qual corresponde à componente experiencial ou de vivência SHALOM (Fisher, 2010).

Cada item é avaliado numa escala de 5 pontos, que oscila entre o “muito pouco” (1) a “muitíssimo” (5). A cotação do resultado global é obtida através da média de todos os itens (compondo todas as dimensões). O resultado de cada dimensão é garantido através da média dos seus itens. (Fisher, 2010, 2014).

Os itens estão distribuídos equitativamente (5 itens por escala) pelas quatro sub-escalas do bem-estar espiritual: Pessoal (itens 5, 9, 14, 16 e 18, e.g. “Paz interior”), Comunitária (itens 1, 3, 8, 17 e 19, e.g. “a Generosidade em relação aos outros”), Ambiental (itens 4, 7, 10, 12 e 20, e.g. “Um sentimento de união com a natureza”) e Transcendental (itens 2, 6, 11, 13 e 15 “Admiração e respeito pela Criação”). Todos os itens são formulados na positiva.

A adaptação para a população portuguesa, apresenta boas qualidades psicométricas, tendo como valores de Alfa de Cronbach, em ambas as escalas, receptivamente, na escala Pessoal 0,75 e 0,78; na escala Comunitária 0,74 e 0,79; a escala Ambiental 0,84 e na escala Transcendental 0,89 e 0,83.

No presente trabalho, verifica-se que a escala de Bem-Estar Ideal apresenta um valor de alfa de Cronbach total de 0,90. No que respeita às dimensões, os valores são, para a Pessoal 0,77; a Comunitária 0,82; a Ambiental 0,89 e para a Transcendental 0,91. Quanto à Escala de Bem-Estar Atual, o valor de alfa total é 0,92; a dimensão Pessoal 0,86; a Comunitária 0,85; a dimensão Ambiental 0,91 e por fim a Transcendental 0,92. O que permite-nos afirmar que ambas as escalas apresentam uma boa consistência interna, nesta amostra.

### ***PERMA-Profiler***

Estamos perante uma escala multidimensional de florescimento psicológico desenvolvida por Butler e Kern (2013), inspirada no modelo teórico de bem-estar de Seligman (2011). Inicialmente a escala foi subdividida em cinco dimensões, tais como emoção positiva, envolvimento, relações positivas, significado e realização pessoal, perfazendo então uma escala composta por dezasseis itens (Butler e Kern, 2013). Posteriormente e porque as autoras entenderam ser dimensões importantes para o bem-estar, foram acrescentadas as dimensões emoções negativas, saúde, solidão e bem-estar geral.

O PERMA-Profiler é formado então por nove dimensões: Emoções Positivas e Negativas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado, Realização Pessoal e Saúde, constituídas por 3 itens cada, mais as dimensões Solidão e Bem-Estar Geral, compostas por um item cada. A escala é

composta então por 23 itens no total, medidos numa escala de onze pontos onde 1 corresponde a “Absolutamente Nada”/”Péssima”/”Nunca” e 11 corresponde a “Totalmente”/”Excelente”/”Sempre”; consoante o item.

As emoções podem variar desde o “muito positivo” ao “muito negativo”, assim, a dimensão das emoções subdivide-se em **Emoções Positivas** que remete para sentimentos de satisfação e alegria (itens 5, 10 e 22 - e.g. “*Em geral, com que frequência se sente positivo?*”) e **Emoções negativas** (itens 7, 14 e 20 - e.g. “*Em geral, com que frequência se sente triste?*”), associado a sentimentos de raiva tristeza e ansiedade.

**Envolvimento** (itens 3, 11 e 21 - e.g. “*Em geral, com que frequência perde a noção do tempo enquanto se encontra a fazer algo que aprecia?*”), compreendendo indicadores associados a momentos de comprometimento numa atividade, onde o indivíduo se encontra absorvido pela própria tarefa.

**Relações** (itens 6, 15 e 19 - e.g. “*Em geral, quão satisfeito está com as suas relações pessoais?*”), compreendendo indicadores associados a sentimentos dos outros para conosco, nomeadamente a valorização, apoio.

**Significado** (itens 1, 9 e 17 - e.g. “*Em geral, em que medida sente que tem um sentido de direção na sua vida?*”), compreendendo indicadores associados ao sentido da vida, à forma como se direciona a mesma, o seu valor e propósito. Esta dimensão também está associada a questões relacionadas com a fé.

**Realização Pessoal** (itens 2, 8 e 16 - e.g. “*Em geral, com que frequência atinge objetivos importantes que estabeleceu para si próprio?*”), compreendendo indicadores associados aos objetivos e metas a atingir na vida, tais como sentimentos de realização e conquista pessoal.

**Saúde** (itens 4, 13 e 18 - e.g. “*Em comparação com outras pessoas do mesmo sexo e idade, como considera a sua saúde?*”), compreendendo indicadores associados ao sentido subjetivo de saúde, referindo-se a sentir-se bem e saudável todos os dias.

**Solidão** com o item 12 - “Quão sozinho se sente na sua vida diária?” e o **Bem-Estar Geral** representado pelo item 23 - “Somando tudo, quão feliz diria que é?”).

A consistência interna da escala original apresenta boas qualidades psicométricas, tendo como valores de Alfa de Cronbach para cada dimensão: Emoções Positivas entre 0,71 a 0,89; Envolvimento 0,60 a 0,81; Relações Positivas 0,77 a 0,85; Significado 0,85 a 0,92; Realização Pessoal 0,70 a 0,86; Emoções Negativas 0,70 a 0,77; Saúde 0,90 a 0,94 e Bem-Estar Geral 0,92 a 0,95

Para esta amostra, a consistência interna da escala apresenta valores totais de alfa de 0,86. Quanto às suas dimensões, estas revelam conter boa consistência: Emoções Positivas 0,89; Envolvimento 0,79; Relações 0,84; Significado 0,87; Saúde 0,88; Realização 0,76.

**Questionário sobre definições de Espiritualidade e Religiosidade**, de Zinnbauer et al; adaptado da versão portuguesa por Oliveira (2006).

Avalia a relação que os indivíduos têm com os conceitos de espiritualidade e religiosidade, e com Deus.

Inicialmente pretende-se que os participantes escolham uma das quatro afirmações que melhor defina a sua própria espiritualidade e religiosidade (e.g. *Sou uma pessoa espiritual e religiosa; Não sou nem religioso(a), nem espiritual*). Na apresentação dos resultados a variável foi denominada de Filosofia de Vida.

Em segundo lugar, são apresentadas quatro afirmações relacionadas com os conceitos de espiritualidade e religiosidade, visando apurar aquela que, na perspetiva dos indivíduos, mais descreve a relação entre os conceitos (e.g. *A espiritualidade e a religiosidade sobrepoem-se parcialmente, isto é, têm aspetos comuns, mas não são o mesmo conceito*).

Por fim é pedido aos indivíduos para selecionar, entre seis afirmações, a que melhor traduz a sua opinião sobre Deus (e.g. Item 1, *Não acredito em Deus* e Item 5, *Embora tenha dúvidas, sinto que acredito em Deus*). Implícito em cada uma das seis afirmações estão os diferentes posicionamentos perante Deus: 1. **Ateu** (Indivíduo que não acredita em Deus); 2. **Agnóstico** (Indivíduo que defende que a existência de Deus, é inacessível e incognoscível ao entendimento humano, na medida em que ultrapassa a comprovação científica); 3. **Panteísta** (Indivíduo que acredita e/ou tem a percepção da natureza e do Universo, como divindade); 4. **Indeciso** (Indivíduo que tem momentos em que acredita na existência de Deus e outros em que não acredita); 5. **Semi-Crente** (Indivíduo que embora tenha dúvidas sobre a existência de Deus, acredita Nele) e 6. **Crente** (Indivíduo que acredita na existência de Deus.). Na apresentação dos resultados a variável foi denominada de Posição perante Deus.

#### **Questionário Sociodemográfico:**

Foi elaborado um questionário sociodemográfico com o objetivo de melhor caracterizar a amostra e obter informações sobre o sexo, idade, habilitações literárias, estado civil, atividade profissional, bem como crença e práticas religiosas.

**Procedimento:**

De forma a obter-se uma amostra diversificada, foi elaborado um inquérito online, alojado na plataforma SurveyMonkey.com, tendo sido disponibilizado entre o dia 18 de outubro e 22 de dezembro de 2017 e disponível em <https://pt.surveymonkey.com/r/preligar>.

A recolha foi realizada através de vários meios, nomeadamente, via contacto para diversas instituições religiosas através de email (Anexo A), no qual foi solicitada a partilha do questionário junto das respetivas comunidades. A hiperligação do inquérito foi ainda difundida na rede social *Facebook*, através de inúmeros grupos religiosos e não religiosos, através da página pessoal do investigador, bem como da partilha de amigos nas suas páginas pessoais. Foi ainda utilizada a aplicação *WhatsApp*, onde foi referenciado em alguns grupos e também em alguns blogs, ambos associados, igualmente, a grupos religiosos.

O inquérito encontrava-se subdividido em cinco secções:

A página inicial, na qual se apresenta uma breve descrição do objetivo do estudo, bem como algumas instruções de preenchimento tal como a garantia do anonimato dos participantes e a confidencialidade/protecção dos dados divulgados.

A segunda secção, constituída por questões sociodemográficas, na qual constam questões diversas sociodemográficas, como, género, escolaridade e estado civil, requerendo-se, igualmente, que os participantes indiquem informações quanto às suas crenças e práticas religiosas.

Na terceira secção constam três questões do Questionário de Espiritualidade e Religiosidade, na quarta secção encontra-se o Spiritual Health and Life-Orientation Measure (SHALOM), e na quinta secção o PERMA. No final do inquérito consta um endereço eletrónico, criado especificamente para o estudo, que pode ser utilizado para eventuais esclarecimentos ou necessidade de informações.

Após a recolha dos dados procedeu-se à análise dos mesmos através do software SPSS v25.

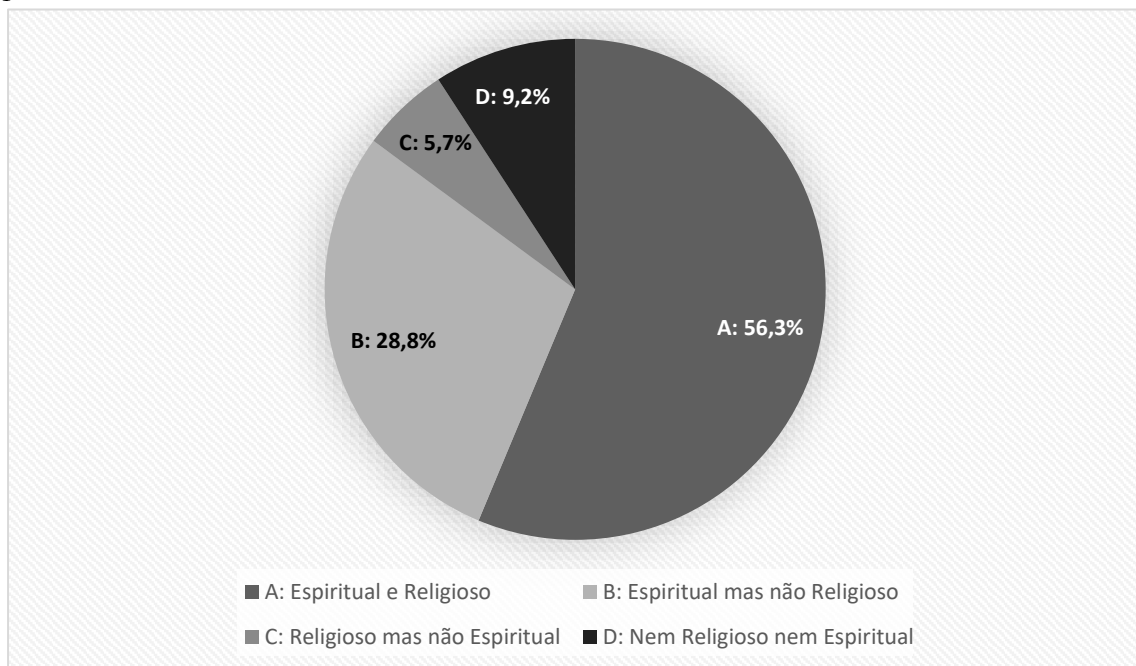
## Resultados

Para melhor caracterização da amostra do presente estudo, inicia-se o capítulo dos resultados com a análise descritiva, no que respeita ao Questionário de Espiritualidade e Religiosidade.

### *Definição de religiosidade e espiritualidade*

No que respeita à forma como define a sua espiritualidade e religiosidade, foi solicitado ao respondente que escolhesse a frase que melhor o definisse, entre as quais: "Sou uma pessoa espiritual e religiosa"; "Sou uma pessoa espiritual, mas não religiosa"; "Sou uma pessoa religiosa, mas não espiritual"; "Não sou nem religioso nem espiritual". A tabela seguinte apresenta os resultados obtidos:

*Figura 1 - Características percentuais da amostra, relativamente ao modo como define a sua religiosidade e espiritualidade.*

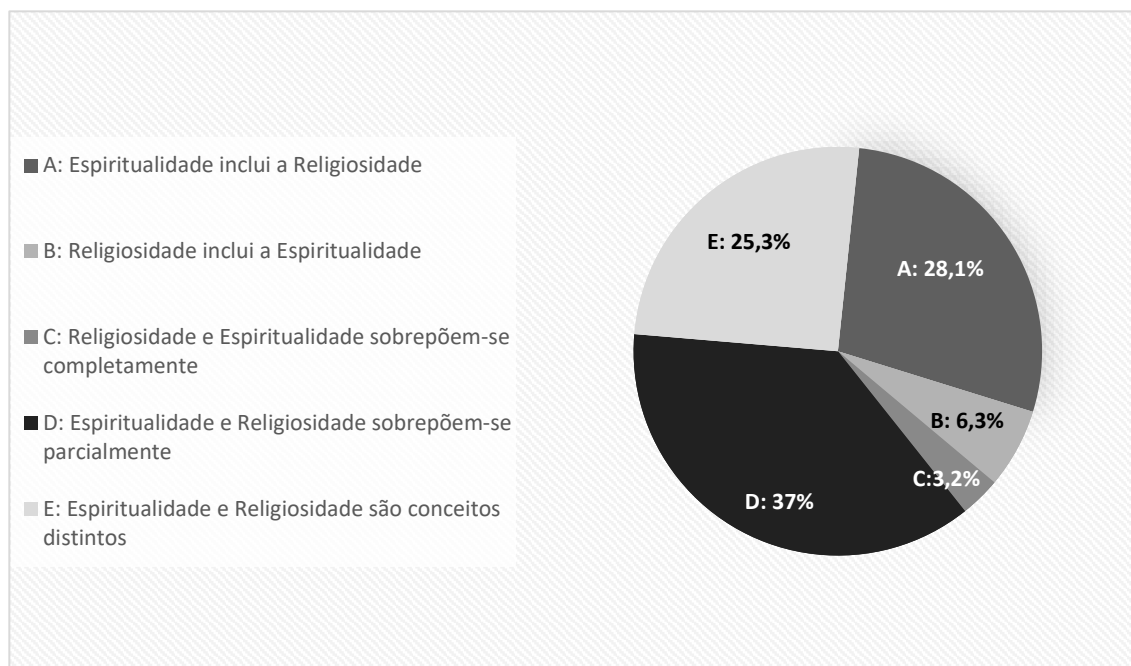


Como podemos verificar na figura, a maioria dos indivíduos da amostra (471) define-se como sendo pessoas espirituais e religiosas; contrastando com os indivíduos que se definem como religiosos, mas não espirituais (241). 77 indivíduos não se identificam nem religiosos, nem espirituais; e 48 identificam-se como religiosos, mas não espirituais.

### ***Relação entre conceitos de Espiritualidade e Religiosidade***

Com o intuito de perceber como a amostra descrevia, na sua perspectiva, a relação entre os conceitos de espiritualidade e religiosidade e de que modo os relacionava os mesmos, solicitou-se que os indivíduos escolhessem a afirmação que mais se enquadrava na sua perspectiva, neste sentido, temos o seguinte quadro:

*Figura 2 – Relação entre os conceitos de Espiritualidade e Religiosidade*

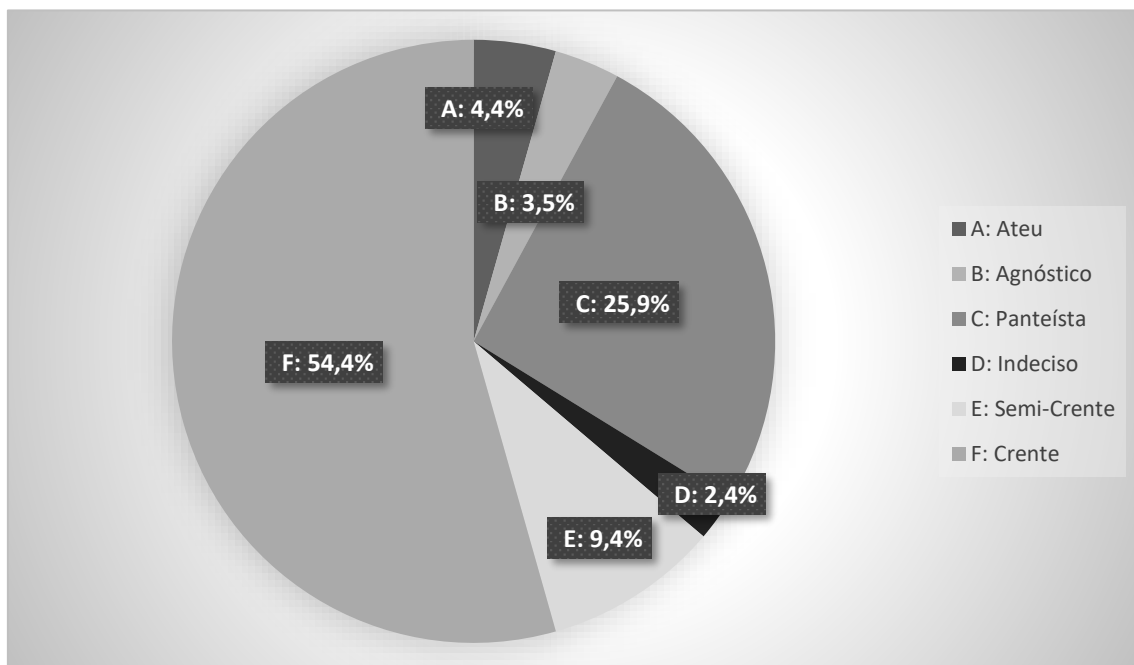


Após análise dos resultados, podemos verificar que a maioria dos indivíduos (310), entende a espiritualidade e a religiosidade como conceitos que se "sobrepõem parcialmente, isto é, têm aspectos comuns, mas não são o mesmo conceito"; 235 pessoas compreendem a espiritualidade como um "conceito mais abrangente e que inclui a religiosidade"; e para 212 indivíduos, os conceitos são distintos. 53 indivíduos a religiosidade como um conceito mais abrangente e que inclui a espiritualidade; e por fim, 27 pessoas identifica os conceitos como sendo o mesmo, sobrepondo-se completamente"

### Posição perante Deus

Com o objetivo de averiguar qual a forma como os indivíduos da amostra definem a sua crença em Deus, solicitamos aos mesmo que seleccionassem a afirmação que melhor descrevia a sua perceção de Deus. Através destas afirmações é possível categorizar os diferentes posicionamentos perante Deus: "Não acredito em Deus" (**Ateu**); "Não sei se Deus existe nem acredito que haja maneira de saber isso" (**Agnóstico**); "Não acredito num Deus personalizado, mas acredito na existência de uma força suprema qualquer" (**Panteísta**); "Há alturas em que acredito em Deus e outras em que não acredito" (**Indeciso**); "Embora tenha duvidas, sinto que acredito em Deus" (**Semi-Crente**); "Sei que Deus existe e não tenho qualquer dúvida a esse respeito" (**Crente**).

Figura 3 – Percentagem de indivíduos da amostra, relativamente à Crença em Deus.



Como podemos verificar através da figura 3 e mediante a afirmação pela qual optaram, 455 dos indivíduos identificam-se como “**Crentes**”; 217 dos indivíduos caracterizam-se como “**Panteístas**”, 79 como “**Semi-Crentes**”; 37 escolheram a afirmação que os categoriza como “**Ateus**”; 29 assumiram a afirmação referente aos “**Agnósticos**”; e por fim, 20 são os indivíduos que se consideram “**Indecisos**”.

### **Análise descritiva das escalas Bem-Estar Espiritual Ideal e Atual**

Neste subcapítulo são apresentadas as características descritivas, no que respeita à média, desvio padrão e assimetria e curtose, do Bem-Estar Espiritual Ideal (BEEI) e do Bem-Estar Espiritual Atual (BEEA).

*Tabela 3- Análise descritiva das Dimensões das escalas de Bem-Estar Espiritual Ideal e Atual.*

	<b>Min - Max</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>	<b>Assimetria</b>	<b>Curtose</b>
<b><i>Bem-Estar Ideal</i></b>					
<b>Pessoal</b>	2-5	<b>4,45</b>	0,48	-0,73	-0,40
<b>Comunitaria</b>	2-5	<b>4,35</b>	0,53	-0,53	-0,38
<b>Ambiental</b>	1-5	4,12	0,72	-0,75	0,42
<b>Transcendental</b>	1-5	3,38	0,95	-1,09	0,70
<b>Global</b>		4,08	0,67	-0,78	0,08
<b><i>Bem-Estar Atual</i></b>					
<b>Pessoal</b>	1-5	<b>3,90</b>	0,63	-0,33	-0,11
<b>Comunitaria</b>	2-5	<b>3,87</b>	0,59	-0,18	-0,17
<b>Ambiental</b>	1-5	3,81	0,80	-0,52	-0,01
<b>Transcendental</b>	1-5	3,57	0,99	-0,82	-0,16
<b>Global</b>		3,79	0,75	-0,46	-0,12

Ao analisarmos a tabela 3, em ambas as escalas, verifica-se que as dimensões com valores médios mais elevados, são a Pessoal e a Comunitária.

Quanto à normalidade, após o teste de Kolomogorov-Smirnov, entendemos que para um nível de significância  $\alpha=0,05$ , nenhuma das dimensões apresentadas segue a normalidade pois todas apresentam  $p\text{-value}<\alpha$ . Não obstante, podemos considerar que não há um desvio significativo através da análise da assimetria e curtose ( $\text{assimetria}<3$ ;  $\text{curtose}<7-10$ ) (Marôco, 2014).

### **Análise descritiva da Escala de Florescimento Psicológico**

Na continuação do decorrer dos resultados, são apresentadas, agora, as características descritivas dos domínios do Florescimento Psicológico

*Tabela 4 - Análise descritiva das dimensões da escala Florescimento Psicológico.*

<b>PERMA</b>	<b>Min - Max</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>	<b>Assimetria</b>	<b>Curtose</b>
<b>Emoções Positivas</b>	1-5	8,20	1,60	-0,92	0,95
<b>Envolvimento</b>	3-5	<b>8,48</b>	1,41	-0,53	0,01
<b>Relações Positivas</b>	1-5	8,33	1,84	-1,02	1,01
<b>Significado</b>	1-5	<b>8,62</b>	1,76	-0,95	0,99
<b>Realização Pessoal</b>	2-5	8,13	1,42	-0,70	0,96
<b>Saúde</b>	1-5	7,96	1,76	-0,75	0,84
<b>Emoções Negativas</b>	1-5	5,60	1,75	-0,22	-0,24
<b>Solidão</b>	1-5	4,79	2,92	-0,32	-1,09
<b>Bem-Estar Geral</b>	1-5	8,51	1,77	-1,14	1,82

Ao analisar a tabela 4, verifica-se que as dimensões com valores médios tendencialmente mais elevados são o Significado; o Envolvimento; e o Bem-Estar Geral. Podemos também identificar que comparativamente aos valores das dimensões em geral, a Solidão; e Emoções Negativas, apresentam valores médios mais baixos.

Como podemos verificar, também esta escala não segue a normalidade em nenhuma das dimensões pois todas indicam  $p\text{-value} < \alpha$ . No entanto, seguindo os valores de assimetria e curtose, considera-se que não há um desvio significativo à normalidade (Marôco, 2014).

## Relação da Prática Religiosa com o Bem-Estar Espiritual e o Florescimento Psicológico

De forma averiguar-se a relação entre a prática religiosa e o grau de Bem-Estar Espiritual (tabela 9), bem com Florescimento Psicológico (tabela 10), recorreu-se ao teste estatístico ANOVA One-Way

Tabela 5 - Relação entre ter, ou não, prática religiosa e o grau de Bem-Estar Espiritual

	Ter Prática Religiosa				F
	Sim (n=508)		Não (n=282)		
<b>Bem-Estar Espiritual Ideal</b>	M	DP	M	DP	
Pessoal	<b>4,51</b>	,45	4,37	,54	15,06***
Comunitária	<b>4,40</b>	,51	4,26	,56	13,07***
Ambiental	<b>4,21</b>	,69	3,96	,74	22,89***
Transcendental	<b>4,40</b>	,60	3,23	,99	429,29***
Global	4,38	,56	3,95	,71	
<b>Bem-Estar Espiritual Atual</b>	M	DP	M	DP	
Pessoal	<b>3,95</b>	,63	3,82	,64	7,25**
Comunitária	<b>3,88</b>	,57	3,88	,61	0,02
Ambiental	<b>3,89</b>	,75	3,66	,87	14,09***
Transcendental	<b>4,00</b>	,64	2,79	1,05	390,04***
Global	3,93	,65	3,53	,79	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Ao analisar-se a tabela 5, verifica-se a existência de evidências significativas na relação entre a prática religiosa e as dimensões do Bem-Estar Espiritual Ideal, apresentando em todas, um nível de significância  $p<.001$ .

Quanto aos valores médios entre os dois grupos, verificamos que para a variável “Ter Prática Religiosa”, os indivíduos que afirmam ter uma prática, apresentam valores médios mais altos nas quatro dimensões, que os indivíduos que indicam não ter prática religiosa.

Para as dimensões do Bem-Estar Espiritual Atual, observa-se, também na tabela, que não se encontrou evidências significativas na relação entre ter, ou não ter uma prática religiosa com a dimensão Comunitária ( $p=.895$ ). Nas restantes dimensões, foram encontradas evidências significativas nesta relação, apresentando um nível de significância  $p<.05$ .

Com respeito aos valores médios, não se verificam diferenças entre os dois grupos na dimensão Comunitária; no entanto, os indivíduos que indicam ter uma prática religiosa, apresentam valores médios mais altos nas restantes dimensões.

Tabela 6 - Relação entre ter, ou não, prática religiosa e o grau de Florescimento Psicológico

PERMA	Ter Prática Religiosa				F
	Sim (N=508)		Não (N=282)		
	M	DP	M	DP	
<b>Emoções Positivas</b>	<b>8,31</b>	1,49	8,01	1,78	6,18*
<b>Envolvimento</b>	<b>8,56</b>	1,39	8,35	1,43	3,76*
<b>Relações Positivas</b>	<b>8,48</b>	1,71	8,06	2,04	9,10***
<b>Significado</b>	<b>8,90</b>	1,62	8,62	1,89	35,66***
<b>Realização Pessoal</b>	<b>8,27</b>	1,31	8,14	1,57	12,08***
<b>Global</b>	8,50	1,50	8,23	1,74	
<b>Emoções Negativas</b>	5,49	1,76	<b>5,82</b>	1,72	5,87*
<b>Saúde</b>	<b>8,07</b>	1,69	7,77	1,86	5,26*
<b>Solidão</b>	4,65	2,89	<b>5,06</b>	2,97	3,42
<b>Bem-Estar Geral</b>	<b>8,68</b>	1,66	8,21	1,91	12,05***
<b>Global</b>	6,72	2,00	6,71	2,12	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Ao analisar a tabela 6, referente ao Florescimento Psicológico, constata-se que não se encontrou evidências significativas na relação da prática religiosa com a dimensão Solidão ( $p=.065$ ); todavia, para as restantes dimensões foram encontradas evidências significativas nesta relação, apresentando um nível de significância  $p<.05$ .

Respeitante aos valores médios, verifica-se que o grupo que indica não ter uma prática apresenta valores médios mais elevados nas dimensões Emoções Negativas e Solidão; no entanto, o grupo que indica ter uma prática religiosa apresenta valores mais altos nas demais dimensões.

**Relação entre frequência que o indivíduo vai a um culto religioso e os níveis de Bem-Estar Espiritual e de Florescimento Psicológico.**

Outro dos objetivos do estudo prendeu-se por averiguar se existe alguma relação entre a frequência com que um indivíduo vai a uma igreja, templo ou outro encontro religioso; com os níveis de Bem-Estar Espiritual (tabela 7), e de Florescimento Psicológico (tabela 8).

Foi efetuada uma recodificação da variável “Frequência que o indivíduo vai a um culto religioso”, para reduzir as categorias a duas. Assim, as opções "Mais do que uma vez por semana", "Uma vez por semana", "Duas ou três vezes por mês"; foram recodificadas para "Com alguma frequência ou Muita"; e as opções "Algumas vezes por ano", "Uma vez por ano ou menos", "Nunca"; foram recodificadas para " Pouca frequência ou Nenhuma". E realizou-se um teste ANOVA One Way.

*Tabela 7 - Relação entre a Frequência com que o indivíduo vai a um culto religioso e o grau de Bem-Estar Espiritual*

	Com alguma frequência, ou muita (n=442)		Pouca frequência, ou nenhuma (n=348)		
<b>Bem-Estar Espiritual Ideal</b>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>
Pessoal	4,50	,45	4,41	,52	7,64**
Comunitária	4,42	,49	4,27	,57	14,58***
Ambiental	4,18	,69	4,04	,74	7,00**
Transcendental	4,46	,54	3,37	1,01	382,44***
Global	4,39	,54	4,02	,71	
<b>Bem-Estar Espiritual Atual</b>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>
Pessoal	3,96	,63	3,83	,63	7,65**
Comunitária	3,91	,56	3,84	,61	2,38
Ambiental	3,86	,77	3,74	,84	4,29*
Transcendental	4,06	,61	2,95	1,03	335,05***
Global	3,95	,64	3,59	,78	

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

Após análise da tabela 7, observa-se que existem evidências significativas da relação entre a frequência com que o indivíduo vai a um culto religioso e as dimensões do Bem-Estar Espiritual Ideal, apresentando em todas, um nível de significância  $p < .01$ .

No Bem-Estar Espiritual Atual, na dimensão Comunitária, esta relação não apresenta evidências significativas nesta relação, no entanto, nas demais dimensões observa-se evidências significativas com um nível de significância  $p < .05$ .

Tanto no Bem-Estar Espiritual Ideal, como no Atual, em todas as dimensões; observa-se que o grupo que apresenta uma maior frequência, indica valores médios mais altos que o grupo que tem uma frequência menos regular ou nenhuma.

*Tabela 8 - Relação entre a Frequência com que o indivíduo vai a um culto religioso e o grau de Florescimento Psicológico*

PERMA	Com alguma frequência, ou muita (n=442)		Pouca frequência, ou nenhuma (n=348)		F
	M	DP	M	DP	
<b>Emoções Positivas</b>	<b>8,39</b>	1,47	7,97	1,73	12,31***
<b>Envolvimento</b>	<b>8,62</b>	1,41	8,31	1,39	8,71***
<b>Relações Positivas</b>	<b>8,56</b>	1,67	8,03	2,00	15,58***
<b>Significado</b>	<b>8,96</b>	1,61	8,19	1,86	36,81***
<b>Realização Pessoal</b>	<b>8,30</b>	1,31	7,92	1,52	13,65***
<b>Global</b>	8,57	1,49	8,09	1,70	
<b>Emoções Negativas</b>	5,47	1,71	<b>5,78</b>	1,80	5,77*
<b>Saúde</b>	<b>8,10</b>	1,62	7,79	1,91	5,58*
<b>Solidão</b>	4,55	2,86	<b>5,10</b>	2,98	6,69*
<b>Bem-Estar Geral</b>	<b>8,74</b>	1,64	8,22	1,87	16,10***
<b>Global</b>	6,71	1,96	6,72	2,14	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Na tabela 8, referente ao Florescimento Psicológico, observa-se evidências significativas entre a relação da frequência com que o indivíduo vai a um culto religioso e todas as dimensões, apresentando um nível de significância p<.05.

Quanto aos valores médios, verifica-se que o grupo que indica uma menor frequência ou nenhuma, apresenta valores médios mais elevados nas dimensões Emoções Negativas e Solidão; no entanto, o grupo com alguma ou maior frequência apresenta valores mais altos nas demais dimensões.

## Relação entre a posição perante Deus e os níveis de Bem-Estar Espiritual e Florescimento Psicológico

Resultante da questão em que foi solicitada aos indivíduos para indicar a sua opinião sobre Deus, foi possível categorizar as respostas em função das posições perante Deus, da seguinte forma: Ateu; Agnóstico; Panteísta; Indeciso; Semi-Crente; Crente. Pretendeu-se, analisar se a posição perante Deus se encontra relacionada com os níveis de bem-estar espiritual, e de florescimento psicológico. Recorreu-se ao teste estatístico ANOVA One Way, e posteriormente realizou-se um teste Post Hoc de comparação múltipla Tukey, para verificar as diferenças entre os grupos. Elegeu-se este teste por ser considerado um dos testes mais robustos e potentes no que respeita à normalidade e homogeneidade das variâncias para amostras grandes (Marôco, 2014).

Tabela 9 - Diferenças entre as diferentes posições perante Deus e os níveis de Bem-Estar Espiritual Ideal.

Posição perante Deus	Bem-Estar Espiritual Ideal							
	Pessoal		Comunitária		Ambiental		Transcendental	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>Ateu</b>	4,46	,51	4,37	,60	3,98	,90	2,21 <sub>c,d,e,f</sub>	1,09
<b>Agnóstico</b>	4,33	,50	4,28	,62	3,76 <sub>c</sub>	,81	2,59 <sub>c,d,e,f</sub>	1,07
<b>Panteísta</b>	4,46	,51	4,32	,56	4,23 <sub>e</sub>	,63	3,61 <sub>a,b,f</sub>	,89
<b>Indeciso</b>	4,43	,47	4,35	,40	3,92	,73	3,44 <sub>a,b,f</sub>	,88
<b>Semi-Crente</b>	4,42	,49	4,34	,57	3,94	,71	3,84 <sub>a,b</sub>	,77
<b>Crente</b>	4,48	,47	4,37	,51	4,14	,72	4,42 <sub>a,b,c,d,e</sub>	,58
<b>F</b>		,61		,46		3,94 <sup>***</sup>		101,87 <sup>***</sup>

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Comparações múltiplas de Tukey: <sup>a</sup>Ateu; <sup>b</sup>Agnóstico; <sup>c</sup>Panteísta; <sup>d</sup>Indeciso; <sup>e</sup>Semi-Crente; <sup>f</sup>Crente.

A análise da tabela 9 revela que existem diferenças significativas entre as posições que caracterizam a opinião do indivíduo sobre Deus nas dimensões Transcendental e Ambiental do Bem-Estar Espiritual Ideal, com um nível de significância de p<.001.

Após análise da comparação múltipla de Tukey, observa-se que, na dimensão Ambiental (Anexo J - Tabela 1), foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os indivíduos que se posicionam como "Agnósticos" e "Panteístas", bem como, entre os indivíduos "Panteístas" e os "Semi-Crentes".

Na dimensão Transcendental (Anexo J - Tabela 2), foi onde se verificou maiores diferenças significativas. No que respeita aos indivíduos que se posicionam como "Crentes", apresentam diferenças significativas com todas as restantes posições. Os indivíduos, representando-se como "Ateus", apresentam diferenças significativas com todas as restantes posições menos com os indivíduos "Agnósticos". Os "Panteístas" apresentam diferenças significativas com os "Crentes",

os "Ateus" e os "Agnósticos". Os "Indecisos" apresentam diferenças significativas com "Ateus" e os "Agnósticos"; e por fim, os "Semi-Crentes" diferenciam-se dos "Ateus" e dos "Agnósticos".

Tabela 10 - Diferenças entre as diferentes posições perante Deus e os níveis de Bem-Estar Espiritual Atual.

Posição perante Deus	Bem-Estar Espiritual Atual							
	Pessoal		Comunitária		Ambiental		Transcendental	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Ateu	3,86	0,70	4,05	0,70	3,72	1,56	1,81 <sub>c,d,e,f</sub>	1,01
Agnóstico	3,76	0,60	3,83	0,75	3,38 <sub>c</sub>	1,01	2,04 <sub>c,d,e,f</sub>	1,02
Panteísta	3,89	0,66	3,86	0,59	3,96 <sub>b,e</sub>	0,77	3,18 <sub>a,b,f</sub>	0,90
Indeciso	3,80	0,83	3,94	0,43	3,79	0,89	2,89 <sub>a,b,f</sub>	1,09
Semi-Crente	3,74	0,59	3,77	0,59	3,59 <sub>c</sub>	0,69	3,32 <sub>a,b,f</sub>	0,77
Crente	3,95	0,61	3,90	0,57	3,82	0,79	4,06 <sub>a,b,c,d,e</sub>	0,63
F		1,76		1,26		4,14 <sup>***</sup>		104,39 <sup>***</sup>

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Comparações múltiplas de Tukey: <sup>a</sup>Ateu; <sup>b</sup>Agnóstico; <sup>c</sup>Panteísta; <sup>d</sup>Indeciso; <sup>e</sup>Semi-Crente; <sup>f</sup>Crente.

Para o Bem-Estar Espiritual Atual, no que concerne mais uma vez à posição perante Deus, veríamos que também existe um efeito significativo desta variável nas dimensões Transcendental e Ambiental, com um nível de significância de p<.001.

Após análise da comparação múltipla de Tukey, observa-se que na dimensão Transcendental (Anexo K - Tabela 1), verifica-se que os indivíduos que se posicionam como "Crentes" apresentam diferenças significativas entre todas as posições. Os indivíduos, representando-se como "Ateus", apresentam diferenças significativas com todas as restantes posições menos com os indivíduos "Agnósticos". Os "Panteístas" apresentam diferenças significativas com os "Crentes", os "Ateus" e os "Agnósticos". Os "Indecisos" apresentam diferenças significativas com "Ateus", os "Agnósticos" e os "Crentes". E por fim, os "Semi-Crentes" diferenciam-se dos "Ateus" e os "Agnósticos".

Na dimensão Ambiental (Anexo K - Tabela 2), verifica-se diferenças significativas entre os indivíduos que se representam como "Agnósticos" e os "Panteístas"; e os "Panteístas" apresentam diferenças significativas com os "Semi-Crentes".

Tabela 11 - Diferenças entre as diferentes posições perante Deus e os níveis de Florescimento Psicológico (Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal).

Posição perante Deus	PERMA									
	Emoções Positivas		Envolvimento		Relações Positivas		Significado		Realização Pessoal	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>Ateu</b>	8,11	1,52	8,32	1,41	8,25	1,75	8,12	0,28	7,96	1,38
<b>Agnóstico</b>	7,72	1,59	7,93	1,40	7,89	1,90	7,57 <sub>f</sub>	0,38	7,41 <sub>f</sub>	1,91
<b>Panteísta</b>	7,97 <sub>f</sub>	1,56	8,55 <sub>e</sub>	1,40	8,20	1,89	8,36 <sub>f</sub>	0,13	8,08	1,46
<b>Indeciso</b>	8,05	2,60	7,98	1,44	7,81	2,75	8,81	0,47	8,21	1,83
<b>Semi-Crente</b>	7,68 <sub>f</sub>	1,97	7,99 <sub>c</sub>	1,49	7,90	1,98	7,92 <sub>f</sub>	0,27	7,70 <sub>f</sub>	1,62
<b>Crente</b>	8,45 <sub>c</sub>	1,48	8,60 <sub>e</sub>	1,37	8,52	1,74	8,97 <sub>b,c,e</sub>	0,08	8,30 <sub>b,e</sub>	1,27
<b>F</b>	4,87 <sup>***</sup>		3,73 <sup>***</sup>		2,36 <sup>*</sup>		9,14 <sup>***</sup>		4,08 <sup>***</sup>	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Comparações múltiplas de Tukey: <sup>a</sup>Ateu; <sup>b</sup>Agnóstico; <sup>c</sup>Panteísta; <sup>d</sup>Indeciso; <sup>e</sup>Semi-Crente; <sup>f</sup>Crente.

Relativamente às dimensões do Florescimento Psicológico, verifica-se que existem diferenças significativas da posição perante Deus e todas as dimensões apresentadas, com um nível de significância de  $p < .05$ .

Ao recorrer ao teste de comparação múltipla de Tukey para verificar, quais os grupos que diferem entre si, identifica-se que na dimensão Emoções Positivas (Anexo L - Tabela 1), existem diferenças significativas entre os indivíduos representados como "Panteístas" e os "Crentes"; bem como os "Semi-Crentes" diferenciam-se dos "Crentes". Na dimensão Envolvimento (Anexo L - Tabela 2), também os "Panteístas" se destacam ostentando diferenças com os "Semi-Crentes"; e os "Crentes" com os "Semi-Crentes". Na dimensão Significado (Anexo L - Tabela 3), os "Crentes" apresentam diferenças com os "Agnósticos"; os "Panteístas" e os "Semi-Crentes". E por fim, na dimensão Realização Pessoal (Anexo L - Tabela 4), também os "Crentes" demonstram diferenças com os "Agnósticos"; e Semi-Crentes".

Tabela 12 - Diferenças entre as diferentes posições perante Deus e os níveis de Florescimento Psicológico (Emoções Negativas, Saúde, Solidão e Bem-Estar Geral).

Posição perante Deus	PERMA							
	Emoções Negativas		Saúde		Solidão		Bem-Estar Geral	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>Ateu</b>	5,51	1,71	8,02	1,48	5,35	2,75	8,52	1,18
<b>Agnóstico</b>	5,63	1,50	8,01	1,72	5,52	2,58	7,70 <sub>f</sub>	1,46
<b>Panteísta</b>	5,73	1,57	7,76	1,87	5,01	2,96	8,32 <sub>f</sub>	1,74
<b>Indeciso</b>	6,12	2,23	8,05	2,66	6,50	3,35	8,00	2,75
<b>Semi-Crente</b>	5,97	1,66	7,76	2,22	4,84	2,95	7,99 <sub>f</sub>	2,25
<b>Crente</b>	5,47	1,84	8,09	1,64	4,54	2,89	8,76 <sub>b,c,e</sub>	1,66
<b>F</b>		1,56		1,15		2,40		4,76 <sup>***</sup>

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Comparações múltiplas de Tukey: <sup>a</sup>Ateu; <sup>b</sup>Agnóstico; <sup>c</sup>Panteísta; <sup>d</sup>Indeciso; <sup>e</sup>Semi-Crente; <sup>f</sup>Crente.

No que respeita às diferenças entre a posição perante Deus e as restantes dimensões do Florescimento Psicológico, verifica-se, através da tabela 12, apenas se encontram diferenças significativas na dimensão Bem-Estar Geral, com um nível de significância de p<.001.

Recorrendo ao teste de comparação múltipla de Tukey para identificar os grupos que diferem entre si na dimensão Bem-Estar Geral (Anexo L - Tabela 5), observa-se que os indivíduos que se posicionam como "Crentes", diferem dos "Agnósticos" e os "Semi-Crentes".

**Relação entre forma como o indivíduo define a sua espiritualidade e religiosidade, com os níveis de Bem-Estar Espiritual e Florescimento Psicológico.**

Através da questão que se solicitava aos indivíduos para definir a sua espiritualidade e religiosidade, denominado de Filosofia de Vida para efeito dos resultados, procurou-se analisar se existiam diferenças entre essa definição e os níveis de bem-estar espiritual bem como com os níveis de florescimento psicológico. Assim, recorreu-se ao teste estatístico ANOVA One Way, e posteriormente ao teste Post Hoc de comparação múltipla Tukey, para verificar as diferenças entre os grupos.

*Tabela 13 - Diferenças entre as diferentes filosofias de vida e os níveis de Bem-Estar Espiritual Ideal.*

Filosofia de Vida	Bem-Estar Espiritual Ideal							
	Pessoal		Comunitária		Ambiental		Transcendental	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>Espiritual e religioso</b>	4,50 <sub>c</sub>	0,44	4,39 <sub>c</sub>	0,51	4,18 <sub>c,d</sub>	0,68	4,38 <sub>b,c,d</sub>	0,59
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	4,45 <sub>c</sub>	0,51	4,33 <sub>c</sub>	0,57	4,17 <sub>c,d</sub>	0,73	3,70 <sub>a,d</sub>	1,00
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	4,15 <sub>a,b</sub>	0,54	4,09 <sub>a,b,d</sub>	0,48	3,75 <sub>a,b</sub>	0,65	3,64 <sub>a,d</sub>	0,67
<b>Nem religioso nem espiritual</b>	4,40 <sub>c</sub>	0,55	4,36 <sub>c</sub>	0,53	3,82 <sub>a,b</sub>	0,82	2,54 <sub>a,b,c</sub>	1,06
<b>F</b>	8,14 <sup>***</sup>		4,32 <sup>***</sup>		9,64 <sup>***</sup>		130,51 <sup>***</sup>	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Comparações múltiplas de Tukey: <sup>a</sup>Espiritual e religioso; <sup>b</sup>Espiritual, mas não religioso; <sup>c</sup>Religioso, mas não espiritual; <sup>d</sup>Nem religioso nem espiritual.

Ao analisar-se a tabela 13, no que diz respeito à forma como o indivíduo define a sua espiritualidade e religiosidade; e a sua relação com as dimensões do Bem-Estar Espiritual Ideal, verifica-se que existem diferenças significativas com todas elas, com um nível de significância de p<.001.

Após análise da comparação múltipla de Tukey, verifica-se que na Transcendental (Anexo M - Tabela 1), tanto o grupo de indivíduos que afirma, ser "Espiritual e religioso", como o grupo "Nem religioso nem espiritual", são os que mais se destacam por apresentar diferenças significativas com todos grupos.

Na dimensão Ambiental (Anexo M - Tabela 2), tanto o grupo de indivíduos que afirma ser, "Espiritual e religioso" e o grupo "Espiritual, mas não religioso" apresentam diferenças significativas com os grupos "Religiosos, mas não Espirituais" e também com o que não se identifica "Nem Religioso nem Espiritual".

No que concerne à dimensão Comunitária (Anexo M - Tabela 3), constata-se que existem diferenças significativas entre o grupo que afirma ser, "Religioso, mas não Espiritual" com as restantes filosofias de vida.

Por fim, na dimensão Pessoal (Anexo M - Tabela 4), verificamos que existem diferenças entre os indivíduos que afirmam ser, “Religiosos, mas não Espirituais”, com os que declaram ser, "Espirituais e Religiosos"; e os indivíduos que indicam ser, “Espirituais, mas não religiosos”. Observa-se, também, uma diferença significativa entre os indivíduos que não se consideram "Nem religiosos nem espirituais" com o grupo que afirma ser, “Religioso, mas não Espiritual”.

Tabela 14 - Diferenças entre as diferentes filosofias de vida e os níveis de Bem-Estar Espiritual Atual

Filosofia de Vida	Bem-Estar Espiritual Atual							
	Pessoal		Comunitária		Ambiental		Transcendental	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>Espiritual e religioso</b>	3,97 <sub>c</sub>	0,62	3,90	0,58	3,90 <sub>d</sub>	0,76	4,02 <sub>b,c,d</sub>	0,63
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	3,87	0,65	3,85	0,59	3,79	0,82	3,27 <sub>a,d</sub>	0,95
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	3,54 <sub>a</sub>	0,45	3,81	0,57	3,48	0,65	3,31 <sub>a,d</sub>	0,63
<b>Nem religioso nem espiritual</b>	3,79	0,72	3,91	0,61	3,45 <sub>a</sub>	1,01	1,83 <sub>a,b,c</sub>	0,89
<b>F</b>	6,59***		0,53		8,26***		171,20***	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Comparações múltiplas de Tukey: <sup>a</sup>Espiritual e religioso; <sup>b</sup>Espiritual, mas não religioso; <sup>c</sup>Religioso, mas não espiritual; <sup>d</sup>Nem religioso nem espiritual

Ao analisar a tabela 14, referente à relação, entre a forma como o indivíduo define a sua espiritualidade e religiosidade; e a as dimensões do Bem-Estar Espiritual Atual, constata-se que existem diferenças significativas nas dimensões Pessoal, Ambiental, e a Transcendental, com um nível de significância de p<.001.

Após recorrer ao teste de comparação múltipla de Tukey, constata-se que, a dimensão Transcendental (Anexo N - Tabela 1), é apresenta maiores diferenças significativas entre os grupos. Tanto indivíduos que se identificam como "Espirituais e religiosos", e "Nem religiosos nem espirituais" apresentam diferenças significativas com os restantes grupos. Os indivíduos que indicam ser, "Espirituais, mas não religiosos" e o grupo dos “Religiosos, mas não espirituais”, apontam diferenças com os indivíduos "Espirituais e religiosos", e os que indicam ser, “Nem religiosos, nem espirituais”.

Na dimensão Ambiental (Anexo N - Tabela 2), o grupo de indivíduos que se afirmam "Espirituais e Religiosos", apresentam diferenças significativas com o grupo dos que se consideram não ser "Nem Religiosos nem Espirituais".

Por fim, na dimensão Pessoal (Anexo N - Tabela 3), verifica-se que existem diferenças significativas entre os indivíduos que afirmam ser, "Espirituais e Religiosos" com os indivíduos que indicam ser, "Religiosos, mas não Espirituais".

Tabela 15 - Diferenças entre as diferentes filosofias de vida e os níveis de Florescimento Psicológico (Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal).

Filosofia de Vida	PERMA									
	Emoções Positivas		Envolvimento		Relações Positivas		Significado		Realização Pessoal	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>Espiritual e religioso</b>	8,39 <sup>b,d</sup>	1,47	8,61	1,42	8,57 <sup>b,d</sup>	1,69	8,93 <sup>b,c,d</sup>	1,57	8,28 <sup>b</sup>	1,31
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	8,00 <sup>a</sup>	1,70	8,34	1,36	8,07 <sup>a</sup>	2,00	8,41 <sup>a</sup>	1,90	7,98 <sup>a</sup>	1,55
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	8,08	1,73	8,07	1,42	8,13	1,74	7,77 <sup>a</sup>	1,91	7,95	1,18
<b>Nem religioso nem espiritual</b>	7,74 <sup>a</sup>	1,82	8,39	1,44	7,77 <sup>a</sup>	2,08	7,81 <sup>a</sup>	1,94	7,80	1,65
<b>F</b>	4,93 <sup>***</sup>		3,06 <sup>*</sup>		6,01 <sup>***</sup>		13,28 <sup>***</sup>		3,89 <sup>***</sup>	

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

Comparações múltiplas de Tukey: <sup>a</sup>Espiritual e religioso; <sup>b</sup>Espiritual, mas não religioso; <sup>c</sup>Religioso, mas não espiritual; <sup>d</sup>Nem religioso nem espiritual.

Na tabela 15, referente às dimensões do Florescimento Psicológico (Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal), verifica-se que existem diferenças significativas em todas as dimensões, com um nível de significância de  $p < .05$ .

Com o teste de comparação múltipla, verifica-se que a dimensão que apresenta maiores diferenças significativas é o Significado (Anexo O - Tabela 1), os grupos de indivíduos que indicam ser, "Espirituais e Religiosos", apresentam diferenças significativas com os restantes grupos.

Nas dimensões, Emoções Positivas (Anexo O - Tabela 2) e Relações Positivas (Anexo O - Tabela 3), os indivíduos que afirmam ser, "Espirituais e religiosos" apresentam diferenças significativas com os grupos de indivíduos "Espirituais, mas não Religiosos"; e com os "Nem religioso nem espirituais";

Por fim, na dimensão Realização Pessoal (Anexo O - Tabela 4), os indivíduos que se apresentam como sendo, "Espirituais e Religiosos", apresentam diferenças significativas com o grupo "Espiritual, mas não Religioso".

Tabela 16 - Diferenças entre as diferentes filosofias de vida e os níveis de Florescimento Psicológico (Emoções Negativas, Saúde, Solidão e Bem-Estar Geral).

Filosofia de Vida	PERMA							
	Emoções Negativas		Saúde		Solidão		Bem-Estar Geral	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>Espiritual e religioso</b>	5,50	1,70	8,10	1,66	4,48 <sup>b</sup>	2,84	8,80 <sup>b,d</sup>	1,58
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	5,74	1,82	7,88	1,82	5,16 <sup>a</sup>	3,05	8,21	1,85
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	5,83	1,84	7,34	1,70	5,05	2,81	8,08 <sup>a</sup>	2,44
<b>Nem religioso nem espiritual</b>	5,67	1,77	7,72	2,11	5,45	2,88	7,90 <sup>a</sup>	1,83
<b>F</b>		1,19		3,10*		3,94***		9,36***

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Comparações múltiplas de Tukey: <sup>a</sup>Espiritual e religioso; <sup>b</sup>Espiritual, mas não religioso; <sup>c</sup>Religioso, mas não espiritual; <sup>d</sup>Nem religioso nem espiritual.

Na tabela 16, referente às restantes dimensões que perfazem o Florescimento Psicológico (Emoções Negativas, Saúde, Solidão e Bem-Estar Geral), identifica-se diferenças significativas entre os grupos, nas dimensões Bem-Estar Geral; Solidão; e Saúde, com um nível de significância de p<.05.

Com o teste de comparação múltipla de Tukey, constata-se que na dimensão Bem-Estar Geral (Anexo O - Tabela 5), o grupo que se identifica como "Espiritual e Religioso", manifesta diferenças significativas com o grupo "Espiritual, mas não Religioso", e com o grupo "Nem Religioso nem Espiritual". Observa-se, também que, para a dimensão Solidão (Anexo O - Tabela 6), apenas existem diferenças significativas entre o grupo dos indivíduos "Espirituais e Religiosos" com o grupo dos "Espirituais, mas não Religiosos".

Por fim, na dimensão Saúde (Anexo O - Tabela 7), verifica-se diferenças significativas entre o grupo de indivíduos "Espirituais e religiosos" com o grupo "Religioso, mas não espiritual".

### Relação Bem-Estar Espiritual e Florescimentos Psicológico

Para compreender as relações entre os domínios do Bem-Estar Espiritual e do Florescimento Psicológico, foi utilizada a análise de regressão linear, através do método “Enter”. Para o efeito, como variável dependente utilizou-se cada dimensão do Florescimento Psicológico, e como variáveis independentes, as dimensões do Bem-Estar Espiritual Ideal, e do Atual.

Tabela 17 - Modelos e coeficiente de regressão dos preditores (BEEI) das dimensões do Florescimento Psicológico (Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal).

	PERMA									
	Emoções Positivas		Envolvimento		Relações Positivas		Significado		Realização Pessoal	
Bem-Estar Espiritual Ideal	B	t	B	T	B	t	B	t	B	t
Pessoal	,23	1,35	,03	,17	,31	1,56	,32	1,73	,22	1,43
Comunitária	,27	1,82	,29*	2,23	,54**	3,18	,33*	2,11	,10	,75
Ambiental	<b>-,09</b>	<b>-,94</b>	,23**	2,68	<b>-,16</b>	<b>-1,44</b>	<b>-,08</b>	<b>-,74</b>	,00	-,05
Transcendental	,28***	4,28	,14*	2,40	,22**	2,96	,49***	7,01	,28***	4,81
R <sup>2</sup>	,06		,06		,06		,12		,06	
R <sup>2</sup> Ajust	,05***		,06***		,06***		,11***		,05***	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Ao analisar a tabela 17, constata-se que todos os modelos são significativos, com um nível de significância  $p<.001$ ; no entanto, a variabilidade total oscila entre 5% e 11,3%, logo, a capacidade de predição dos modelos demonstra ser positiva fraca, o que revela que os domínios do BEEI possuem escassa capacidade de explicar a variação nos níveis de Florescimento Psicológico.

A dimensão Transcendental é a que se revela como maior preditor, destacando-se em todas as dimensões do Florescimento Psicológico, apresentadas na tabela; com um nível de significância  $p<.05$ . A dimensão Comunitária, também se apresenta como preditor das dimensões Envolvimento, Relações Positivas e Significado. A dimensão Ambiental, destaca-se, também no Envolvimento.

Tabela 18 - Modelos e coeficiente de regressão dos preditores (BEEI) das dimensões do Florescimento Psicológico (Emoções Negativas, Saúde, Solidão e Bem-Estar Geral).

PERMA									
	Emoções Negativas		Saúde		Solidão		Bem-Estar Geral		
Bem-Estar	B	t	B	t	B	t	B	t	
<b>Espiritual Ideal</b>									
<b>Pessoal</b>	,06	,32	,10	,52	,23	,71	,22	1,18	
<b>Comunitária</b>	-,31	-1,87	,20	1,22	-,35	-1,29	,13	,82	
<b>Ambiental</b>	,09	,85	,00	0,00	,12	,64	-,08	-,76	
<b>Transcendental</b>	-,15*	-2,06	,19**	2,62	-,30*	-2,48	,36**	5,02	
<b>R<sup>2</sup></b>	,01		,02		,01		,05		
<b>R<sup>2</sup> Ajust</b>	,01*		,02**		,01		,05***		

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Através da tabela 18, observa-se que o modelo Solidão não é estatisticamente significativo; os demais apresentam evidências significativas. Todavia, variabilidade total varia entre 1,7% e 4,7% e, por conseguinte, a capacidade de predição dos modelos demonstra ser positiva fraca a muito fraca, o que revela que as dimensões do BEEI possuem escasso poder explicativo de variabilidade destas dimensões do Florescimento Psicológico.

Verifica-se que a dimensão Transcendental é a única que se destaca como preditor na relação com as dimensões apresentadas, com um nível de significância p<.05.

Tabela 19 - Modelos e coeficiente de regressão dos preditores (BEEA) das dimensões do Florescimento Psicológico (Emoções Positivas, Envolvimento, Relações Positivas, Significado e Realização Pessoal).

PERMA											
	Emoções Positivas		Envolvimento		Relações Positivas		Significado		Realização Pessoal		
Bem-Estar	B	t	B	T	B	t	B	t	B	t	
<b>Espiritual Atual</b>											
<b>Pessoal</b>	,94***	7,87	,34**	3,06	,76***	5,29	,90***	7,04	,36***	4,98	
<b>Comunitária</b>	,28*	2,24	,38**	3,28	,46**	3,07	,33**	2,48	,39***	3,48	
<b>Ambiental</b>	-,12	-,16	,18**	2,62	-,11	-1,20	-,17**	-2,15	-,03	-,46	
<b>Transcendental</b>	,23***	3,84	,15**	2,64	,21**	2,97	,48***	7,52	,26***	-,50	
<b>R<sup>2</sup></b>	,25		,16		,17		,29		,22		
<b>R<sup>2</sup> Ajust</b>	,24***		,16***		,17***		,29***		,22***		

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Após análise da tabela 19, observa-se que todos os modelos apresentam evidências significativas, com um nível de significância  $p < .001$ ; não obstante, constata-se, que a que variabilidade total varia entre 16% e 29%, o que indica uma capacidade positiva fraca a muito fraca, de predição dos modelos. As dimensões do BEEA, apresentam-se um escasso poder explicativo de variabilidade destas dimensões do Florescimento Psicológico, no entanto, evidenciam valores superiores às dimensões de BEE Ideal.

No que diz respeito à relevância de cada dimensão, verifica-se que a dimensão Ambiental é a que menos se apresenta como preditor, estando relacionado apenas com as dimensões Envolvimento e Significado. As restantes dimensões do BEEA, demonstram estar positivamente relacionadas com todas as dimensões do Florescimento Psicológico, com um nível de significância  $p < .05$ .

Tabela 20 - Modelos e coeficiente de regressão dos preditores (BEEA) das dimensões do Florescimento Psicológico (Emoções Negativas, Saúde, Solidão e Bem-Estar Geral).

PERMA								
	Emoções Negativas		Saúde		Solidão		Bem-Estar Geral	
Bem-Estar Espiritual Atual	B	t	B	t	B	t	B	t
Pessoal	-,68***	-4,63	,82***	5,79	-,75**	-3,03	,94***	6,88
Comunitária	,01	,05	,01	,09	,15	,57	,13	,90
Ambiental	,11	1,17	,06	,64	,31*	2,00	-,12	-1,37
Transcendental	-,10	-1,41	,11	1,51	-,32**	-2,62	,31***	4,66
R <sup>2</sup>	,06		,12		,04		,20	
R <sup>2</sup> Ajust	,06***		,11***		,03***		,19***	

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

Para finalizar, ao analisar a tabela 20, respeitante aos preditores do BEEA, em relação às restantes dimensões que perfazem o Florescimento Psicológico, todos os modelos apresentam evidências significativas, com um nível de significância  $p < .001$ , no entanto, a variabilidade total oscila entre 3% e 19%, o que indica uma capacidade positiva fraca, de predição dos modelos, o que significa que os domínios do BEEA possuem escassa representatividade na variabilidade das dimensões que perfazem o Florescimento Psicológico.

A dimensão Pessoal é a que se revela como maior preditor, destacando-se nas restantes dimensões do Florescimento Psicológico; com um nível de significância  $p < .01$ . A dimensão Transcendental apresenta-se como preditor nas dimensões Solidão e Bem-Estar Geral. Por fim, observa-se uma relação positiva entre a dimensão Ambiental com a dimensão Solidão, num nível de significância  $p < .05$ .

## Discussão

Numa altura em que a religião tem um papel importante na sociedade e a espiritualidade demonstra ocupar uma dimensão central na vida do ser humano (Aldwin, et al, 2014), torna-se necessário continuar a desenvolver estudos para compreender a sua influência nas mais variadas dimensões do indivíduo. Neste contexto, o presente trabalho teve como principal objectivo compreender a possível relação entre a prática religiosa com o bem-estar espiritual e o florescimento psicológico, bem como, verificar se as dimensões do bem-estar espiritual tem relação com as dimensões do florescimento psicológico.

Após análise dos resultados, podemos afirmar que existe uma relação positiva entre a prática religiosa e os níveis de bem-estar espiritual. Os indivíduos que afirmam ter uma prática religiosa têm maiores níveis de bem-estar espiritual, comparativamente com os que indicam não ter essa prática.

Na escala de BEE Ideal, a dimensão que mais se destaca, em ambos os grupos, é a Pessoal. Todavia, o grupo que indica ter uma prática religiosa apresenta um valor médio mais alto, evidenciando que essa prática tem uma relação com o que entende ser ideal desenvolver, na sua busca pelo autoconhecimento e o propósito da vida, para a representação do seu bem-estar espiritual.

Na escala de BEE Atual, a dimensão Transcendental destaca-se por apresentar um valor médio mais alto. Observa-se que os indivíduos que têm uma prática religiosa são os que mais consideram estar a desenvolver uma relação com algo superior ao ser humano, em contraste com os indivíduos que não têm prática, e que evidenciam não sentir estar a desenvolver essa relação.

Observa-se, também, que a dimensão Comunitária apresentou não ter um efeito significativo entre os indivíduos de ambos os grupos; o que revela que, para a amostra, o desenvolvimento da relação com os outros não aparenta ser importante para a representação do seu bem-estar espiritual. De notar que esta dimensão não está concretamente associada a um contexto religioso, mas sim à qualidade das relações que o indivíduo desenvolve na sua vida social (Gomez & Fisher 2003).

No florescimento psicológico, de um modo geral, os indivíduos que afirmam ter prática religiosa apresentam valores mais altos em todas as dimensões, com exceção da dimensão Emoções Negativas. Os indivíduos que não têm uma prática religiosa ostentam uma maior predisposição para ter mais emoções negativas.

A dimensão Solidão não apresenta uma correlação significativa, mas revela que os indivíduos que não têm prática religiosa evidenciam níveis de Solidão mais altos que o outro grupo, ou seja, apresentam tendência para se sentirem mais sozinhos. Estes resultados vão ao encontro de

um estudo realizado com idosos que demonstra que a frequência a serviços religiosos está relacionada com altos níveis de integração e apoio social e baixos níveis de solidão (Rote et al., 2013).

A frequência com que o indivíduo vai a uma igreja, templo ou outro encontro religioso demonstrou ter uma relação positiva com os níveis de bem-estar espiritual e florescimento psicológico.

No que respeita ao bem-estar espiritual, apesar de não demonstrarem valores muito dispares, verifica-se que quanto maior for a regularidade dessa frequência, mais altos são os níveis de bem-estar espiritual. Tal como era de esperar, tanto no BEEI como no BEEA, os indivíduos que não apresentam uma frequência regular revelam níveis mais baixos na dimensão Transcendental comparativamente às outras dimensões. De notar que no BEEA, a dimensão Comunitária não apresentou uma relação significativa.

Na relação com os níveis de florescimento psicológico, é de salientar que os indivíduos com menor frequência apresentam níveis mais altos nas dimensões Emoções Negativas e Solidão.

Com a questão onde se solicitava aos indivíduos que expressarem a sua opinião sobre Deus, foi possível enquadrá-los em posições perante Deus; e após relacionar essa informação com os modelos teóricos presentes no estudo, observa-se que os indivíduos que se posicionam como "Crentes" apresentam níveis mais elevados, tanto no BEEI, como no Atual. De relembrar que a frase subjacente a esta posição era *"Sei que Deus existe e não tenho qualquer dúvida a esse respeito"*. A dimensão que menos se destaca é a Ambiental, em ambas as escalas.

No florescimento psicológico, os "Crentes" também são aqueles que apresentam valores mais elevados na maioria das dimensões; o que significa que desenvolvem, por exemplo, uma maior predisposição para ter mais emoções positivas, sentem-se mais realizados pessoalmente, mas também menos sozinhos, e como menos emoções negativas. São também os indivíduos que salientam valores mais baixos de Emoções Positivas e Solidão.

Estes resultados vão ao encontro do que a literatura tem vindo a comprovar sobre os indivíduos que afirmam ter uma conexão mais próxima com Deus experienciam uma série de benefícios relacionados com a saúde, nomeadamente baixos níveis de depressão e maior autoestima, menos solidão, maior maturidade relacional e maior competência psicossocial. E que uma firme conexão com Deus pode estar relacionada com uma melhoria do estado de saúde (Maton, 1989b; Kirkpatrick, Kellas, & Shillito, 1993; Hall & Edwards, 1996, 2002; Pargament et al., 2016; Fisher, 2016).

Contrariamente, observa-se que o grupo de indivíduos que se posiciona como "Indecisos" (*Há alturas em que acredito em Deus e alturas em que não acredito*), é o que apresenta valores mais altos

nas mesmas dimensões. Salienta-se que os indivíduos que se posicionam como “Agnósticos” (*Não sei se Deus existe nem acredito que haja maneira de saber isso*) apresentam maioritariamente os valores mais baixos em ambos os modelos.

Com a forma como a amostra define a sua espiritualidade e religiosidade, os resultados revelam que os indivíduos que afirmam identificam-se como “*Espirituais e Religiosos*”, apresentam valores mais elevados nas dimensões de ambas as escalas do bem-estar espiritual.

Na escala de BEE Ideal, observa-se que os valores mais significativos são identificados na dimensão Pessoal, que indica que para estes indivíduos é ideal o desenvolvimento de uma relação consigo próprio, numa busca pelo autoconhecimento e significado da vida.

Na escala de BEE Atual, verifica-se que o grupo de indivíduos que não se sentem “*Nem religiosos, nem espirituais*” não se destaca na dimensão Comunitária pois também evidenciam valores elevados nessa mesma dimensão. Como esperado, também nesta análise, estes indivíduos apresentam os valores mais baixos na dimensão Transcendental, em ambas as dimensões, do que se conclui que para este grupo não é ideal desenvolver uma relação com algo superior ao ser humano, nem sentem que o estão a fortalecer essa dimensão.

Também nos níveis de florescimento psicológico, o grupo que se identifica como “*Espirituais e Religiosos*” indica níveis mais altos na maioria das dimensões, salientando valores mais baixos nas Emoções Negativas e Solidão. O grupo de indivíduos que não se sentem “*Nem religiosos, nem espirituais*”, bem como o grupo de “*Religiosos, mas não Espirituais*”, apresentam valores mais baixos nas cinco dimensões originais do florescimento psicológico, destacando-se o primeiro grupo, por também apresentar os valores mais baixos na dimensão Bem-estar Geral e ostentar os valores mais altos na Solidão.

Pode-se concluir que os indivíduos “*Espirituais e Religiosos*” são mais felizes, mais realizados, com mais emoções positivas, e também são menos influenciados por emoções negativas e sentem menos solidão.

Por fim, ao analisar a relação entre as dimensões do bem-estar espiritual com as dimensões do florescimento psicológico, verifica-se que existe uma correlação significativa entre as mesmas, todavia, revela ser fraca.

A relação entre o BEE Ideal e o Florescimento Psicológico é explicado entre 1,7% e 11,3% e as dimensões que mais se destacam são a Transcendental e a Comunitária. Para estes indivíduos, é ideal, para a representação do seu bem-estar espiritual, desenvolver sentimentos de amor, perdão e confiança para com os outros e desenvolver uma relação com algo transcendente. Deste modo, existe um aumento das suas emoções positivas e um maior envolvimento nas suas tarefas diárias.

O indivíduo sentir-se-á pessoalmente realizado, mais feliz, além de ter menos emoções negativas e não se sentir sozinho.

Ao nível do BEE Atual, a relação com o florescimento psicológico é explicada entre 3% e 29%. A dimensão que apresenta maior influência é a Pessoal, que permite afirmar que é na relação consigo próprio, no autoconhecimento, na busca de significado da sua vida e no sentido de identidade que os indivíduos desenvolvem o seu bem-estar espiritual, o que permite aumentar os níveis de florescimento em todas as suas dimensões.

De referir que as dimensões Envolvimento e Realização Pessoal são as que apresentam relações com todas as dimensões do BEE Atual, podendo-se concluir que o desenvolvimento, por parte do indivíduo, de uma relação consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com algo superior a si, aumenta a sua percepção de bem-estar espiritual e conseqüentemente possibilita o sentimento de estarem mais envolvidos nas suas tarefas e sentirem-se mais realizados.

### **Limitações do estudo**

Uma das limitações que se observou, foi a extensão da bateria de questionários. Estava dividida em 4 capítulos, em que nos dois últimos se encontravam os questionários associados aos modelos teóricos utilizados para o estudo. Esta extensão pode ter levado à desistência dos indivíduos para responder, bem como o enviesamento dos resultados.

Ter um questionário online pode ter vantagens, como por exemplo a possibilidade de chegar a um maior número de pessoas para obter uma amostra mais heterogénea, no entanto, por si só já representa uma distância entre o investigador e os respondentes. O contexto não permitiu uma explicação prévia presencial; e mesmo estando disponível, no final do questionário, uma informação de contacto; raras foram as pessoas que o utilizaram, expondo dúvidas e apresentando críticas.

Como o público alvo do estudo passou também por crentes e praticantes de uma religião ou filosofia de vida, constatou-se que algumas questões, estando muito direcionadas para religiões monoteístas, podem ter gerado alguma confusão a quem não tem hipóteses de resposta adequadas ao seu sistema de crenças.

Ter (ou não) uma religião é um fenómeno claramente subjetivo e pessoal e analisar esta dimensão de forma quantitativa, por si só já se torna uma limitação. No que respeita ao modelo SHALOM, muitas são as variáveis que influenciam o Bem-Estar Espiritual e que não podem ser desenvolvidas num só estudo. Além disso, continua a ser um modelo conceptual, que não permite analisar o bem-estar espiritual de um indivíduo, mas sim o grau de importância que este atribui a cada dimensão (Gomez & Fisher, 2003).

Quanto ao instrumento PERMA, constata-se que é um questionário em que os participantes respondem mediante o que sentem no momento. Particularmente as dimensões Solidão e Bem-Estar Geral, por serem constituídas por um único item levanta algumas dúvidas sobre a sua análise e validação.

### **Estudos Futuros**

No seguimento do presente estudo, sugere-se a análise dos efeitos de moderação da variável Prática Religiosa, no sentido de compreender se os níveis de bem-estar espiritual contribuirão mais ou menos para os níveis de florescimento psicológico, naqueles que têm uma prática religiosa.

Portugal é um país com uma diversidade de crenças religiosas que tem vindo a crescer nos últimos anos (Teixeira et al., 2012) e a visão que cada pessoa tem do mundo pode ser influenciada pelas suas crenças. Essa influência terá impacto nas suas relações, assim como, na importância que é dada a cada uma das dimensões do bem-estar espiritual (Fisher, 2010). O autor afirma que muitos indivíduos dão prioridade a um domínio em relação aos outros, o que permite identificar com mais clareza as qualidades únicas associadas a cada domínio e apresentá-los como perfis (Fisher, 1998). Sendo esta outra medida de análise ao modelo, permite igualmente uma comparação intra-individual através do grau de discrepância entre as duas medidas utilizadas no presente estudo. Sugere-se, portanto, uma comparação entre os vários testemunhos de fé existentes em Portugal, traçando assim, os perfis dos adeptos associados a cada crença.

O modelo PERMA, por ser um modelo recente, carece de contínuo aprofundamento e validação, pelo que se sugere estudos que relacionem as dimensões de florescimento psicológico com outras variáveis, em outras amostras de Portugal.

A literatura demonstrou que existe uma associação positiva entre a prática religiosa pública e diversos factores que explicam a satisfação com a vida (Páez, 2018). Neste contexto, sugere-se estudo sobre as diferenças entre prática religiosa pública e privada e a sua relação com os níveis de florescimento psicológico.

## Referências

- Aldwin, C. M., Park, C. L., Jeong, Y. J., & Nath, R. (2014). Differing pathways between religiousness, spirituality, and health: A self-regulation perspective. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(1), 9-21. doi:10.1037/a0034416
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality & Social Psychology*, 5(4), 432–443. doi:10.1037/0022-3514.5.4.432
- Amato, J. J., Kayman, D. J., Lombardo, M., & Goldstein, M. F. (2017). Spirituality and religion: Neglected factors in preventing veteran suicide? *Pastoral Psychology*, 66(2), 191-199. doi:10.1007/s11089-016-0747-8
- Büssing, A., Wirth, A., Reiser, F., Zahn, A., Humbroich, K., Gerbershagen, K., ... Baumann, K. (2014). Experience of gratitude, awe and beauty in life among patients with multiple sclerosis and psychiatric disorders. *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 63. doi:10.1186/1477-7525-12-63
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. DOI 10.1007/s10902-006-9018-1
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *The Science of Well-Being*, 37, 63-73.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. doi:10.1111/aphw.12090
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

- Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions. *Health Education & Behavior*, 25(6), 700–720. doi:10.1177/109019819802500603
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11 (4), 330-340.
- Emmons, R. A. (1999). Religion in the Psychology of Personality: An Introduction. *Journal of Personality*, 67(6), 874–888. doi:10.1111/1467-6494.00076
- Eryılmaz, A. (2015). Investigation of the Relations between Religious Activities and Subjective Well-being of High School Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(2). doi:10.12738/estp.2015.2.2327
- Fisher, J.W. (1998). Spiritual health: its nature, and place in the school curriculum. Doctoral dissertation. The University of Melbourne, Melbourne, Victoria, Australia.
- Fisher, J. W. (1999). Helps to fostering students' spiritual health. *International Journal of Children's Spirituality*, 4(1),29-49.
- Fisher, J. (2001) Comparing levels of spiritual well-being in state, catholic and independent schools in Victoria, Australia. *Journal of Beliefs and Values*, 22 (1), 113-119.
- Fisher, J. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. *Religions*, 2, 17-28. DOI:10.3390/rel2010017.
- Fisher, J. (2013). Assessing spiritual well-being: relating with God explains greatest variance in spiritual well-being among Australian Youth. *International Journal of Children's Spirituality*, 18 (4), 306-317.
- Fisher, J. (2016). Selecting the 'best' version of SHALOM to assess spiritual well- being. *Religions: Psychology of Religion Spirituality*.

- Fisher, J.W. (2016) Accounting for Spiritual Well-Being: God wins over other Transcendents. In J. Mata-McMahon, T. Kovač & G. Miller (Eds.), *Spirituality: An interdisciplinary view* (pp.45-55). Oxford, UK: InterDisciplinary Press.
- Fisher, J. W. (2008). Impacting teachers' and students' spiritual well-being. *Journal of Beliefs & Values*, 29 (3), 253–261. doi: 10.1080/13617670802465789
- Fisher, J. W., Francis, L. J. & Johnson, P. (2000). Assessing spiritual health via four domains of well-being: the SH4DI. *Pastoral Psychology*, 49(2), 133–145.
- Fleck, M. P. A., Chachamovich, E., & Trentini, C. M. (2003). Projeto WHOQOL-OLD: método e resultado de grupos focais no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, 37 (6), 793-799.
- Fukui, S., Starnino, V. R., & Nelson-Becker, H. B. (2012). Spiritual Well-Being of People with Psychiatric Disabilities: The Role of Religious Attendance, Social Network Size and Sense of Control. *Community Mental Health Journal*, 48, 202–211.
- Giddens, A. (2002). *Modernidade e identidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the spiritual well-being questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35, 1975–1991. doi:10.1016/S0191-8869(03)00045-X
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321–332. doi:10.1080/17439760.2017.1388434
- Gouveia, M.J., Pais-Ribeiro, J.L., & Marques, M. (2008). Adaptação Portuguesa do Questionário de Bem-Estar Espiritual: resultados psicométricos preliminares. In I. Leal, J. Pais-Ribeiro, (Eds.), *Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp.423-427) Lisboa: Ispa edições.
- Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2007). Religious social identity as an explanatory factor for associations between more frequent formal religious participation and psychological well-Being. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 17, 245–259.

- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the Hedonic and Eudemonic Perspectives to More Comprehensively Understand Wellbeing and Pathways to Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 196-221. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality. Implications for Physical and Mental Health Research. *American Psychologist*, 58, 64-74.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Jr., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30, 51–77. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>
- Hone, L.C., Jarden, A., Schofield, G.M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. doi:10.5502/ijw.v4i1.4
- Huppert, F. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2011). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7
- Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being* (1-39). Nova Iorque: Routledge.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Eds.), *Handbook of Eudaimonic Well-being* (1-21). Suiça: Springer.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456

- Kahn R. L., Antonucci T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. In Baltes P. B., Brim O, editors. (Eds.), *Life-span development and behavior* (Vol. 3, pp. 254–283). New York: Academic Press
- Kern, M., Waters, L., Adler, A. & White, M. (2014a). Assessing Employee Wellbeing in Schools Using a Multifaceted Approach: Associations with Physical Health, Life Satisfaction, and Professional Thriving. *Psychology*, 5, 500-513.
- Kern, M., Waters, L., Adler, A. & White, M. (2014b). A Multidimensional Approach to Measuring Well-Being in Students: Application of the PERMA Framework. *The Journal of Positive Psychology*.
- Keyes, C. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222.
- Keyes, C. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.
- Keyes, C., & Simões, E. (2012). To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality. *American Journal of Public Health*, 102(11), 2164-2172.
- Kiefer, R. A. (2008). An integrative review of the concept of well-being. *Holistic Nursing Practice*, 22(5), 244
- Koenig, H. G. (2009). Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. doi:10.5402/2012/278730
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford: Oxford University Press.

- Lee, Y., & Salman, A. (2016). Original article: Evaluation of using the Chinese version of the Spirituality Index of Well-Being (SIWB) scale in Taiwanese elders. *Applied Nursing Research*, 32, 206-211. doi: 10.1016/j.apnr.2016.07.008
- McEntee, M.L., Dy-Liacco, G.S., & Haskins, D.G. (2013). Human flourishing: A natural home for spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 15, 141-159. doi:10.1080/19349637.2013.799410
- Muldoon, M., & King, N. (1995). Spirituality, health care, and bioethics. *Journal of Religion and Health*, 34, 329-349.
- Páez, D., Martínez-Zelaya, G., Bilbao, M., García, F. E., Torres-Vallejos, J., Vargas, S., & ... da Costa, S. (2018). Religiosity, psychosocial factors, and well-being: An examination among a national sample of Chileans. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(2), 138-145. doi:10.1037/rel0000156
- Paloutzian, R., & Park, C. L. (Eds.). (2013). *Handbook of psychology of religion and spirituality* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press
- Pargament, K. I. (2002). Is religion nothing but . . .? Explaining religion versus explaining religion away. *Psychological Inquiry*, 13, 239-244.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13, 168-181
- Pargament, K. I. (2013). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality: APA handbooks in psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2002). Spirituality: Discovering and conserving the sacred. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 646-659). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Pargament, K. I., & Park, C. L. (1995). Merely a defense? The variety of religious means and ends. *Journal of Social Issues*, 51, 13-32.

- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 519–543.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2001). Religious struggle as a predictor of mortality among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Archives of Internal Medicine*, 161, 1881–1885.
- Park, C. L. (2017). Spiritual well-being after trauma: Correlates with appraisals, coping, and psychological adjustment. *Journal of Prevention & Intervention in The Community*, 45(4), 297. doi:10.1080/10852352.2016.1197752
- Rose, S. (2001). Is the Term “Spirituality” a Word that Everyone Uses, But Nobody Knows What Anyone Means by it? *Journal of Contemporary Religion*, 16(2), 193–207. doi:10.1080/13537900120040663
- Ross, L. (1995). The spiritual dimension: its importance to patients’ health, well-being and quality of life and its implications for nursing practice. *International Journal of Nursing Studies*, 32(5), 457–468. doi:10.1016/0020-7489(95)00007-k
- Rote, S., Hill, T. D., & Ellison, C. G. (2013). Religious Attendance and Loneliness in Later Life. *Gerontologist*, 53(1), 39-50.
- Russo-Netzer, P. (2018). "This is what real spirituality is all about": A phenomenological exploration of the experience of spirituality outside institutional religion. *Psychology of Religion and Spirituality*, doi:10.1037/rel0000169
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Seaton, C. L., & Beaumont, S. L. (2015). Pursuing the good life: A short-term follow-up study of the role of positive/negative emotions and ego-resilience in personal goal striving and eudaimonic well-being. *Motivation and Emotion*, 39(5), 813-826. doi:10.1007/s11031-015-9493-y

- Seligman, M. (2011). *A vida que floresce*. Alfragide: Estrela Polar
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Silva, A., & Caetano, A. (2013). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. *Social Indicators Research*, 110, 469-478.
- Sotgiu, I. (2016). How do we remember happy life events? A comparison between eudaimonic and hedonic autobiographical memories. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 150(6), 685-703. doi:10.1080/00223980.2016.1162764
- Teixeira, A.; Monteiro, T.; Santo, L; Leite, R. (2012). *Identidades Religiosas em Portugal*. Lisboa: Paulinas Editora
- Tao, L., & Fei, F. (2018). Goal Content, Well-Being, And Psychological Needs Satisfaction In Chinese Adolescents. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 46(4), 541-550.
- Tay, L. & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354-365. doi: 10.1037/a0023779
- Tong, K. K., & Wang, Y. Y. (2017). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in a Chinese community sample. *Plos ONE*, 12(8), 1-10. doi: 10.1371/journal.pone.0181616
- Van Cappellen, P., Way, B. M., Isgett, S. F., & Fredrickson, B. L. (2016). Effects of oxytocin administration on spirituality and emotional responses to meditation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(10), 1579–1587. doi:10.1093/scan/nsw078
- VanderWeele, T. J. (2017). Religious Communities and Human Flourishing. *Curr Dir Psychol Sci*. 2017 Oct; 26(5): 476–481. doi: 10.1177/0963721417721526

- Waldron-Perrine, B., Rapport, L. J., Hanks, R. A., Lumley, M., Meachen, S.-J., & Hubbarth, P. (2011). Religion and spirituality in rehabilitation outcomes among individuals with traumatic brain injury. *Rehabilitation Psychology, 56*(2), 107–116. doi:10.1037/a0023552
- Waldron-Perrine, B., Rapport, L. J., Hanks, R. A., Lumley, M., Meachen, S.-J., & Hubbarth, P. (2011). Religion and spirituality in rehabilitation outcomes among individuals with traumatic brain injury. *Rehabilitation Psychology, 56*(2), 107–116. doi:10.1037/a0023552
- Westerhof, G., & Keyes, C. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *Journal of Adult Development, 17*(2), 110-119.
- Worthington, E. L., Hook, J. N., Davis, D. E., & McDaniel, M. A. (2010). Religion and spirituality. *Journal of Clinical Psychology, 67*(2), 204–214. doi:10.1002/jclp.20760
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of personality, 67* (6), 889-919.
- Zinnbauer, B., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. In R. Paloutzian, & C. Parks (Eds.), *Handbook of psychology and religion* (pp. 21– 42). New York: Guilford Press.

## **Anexos**

## Anexo A

### Email enviado às instituições Religiosas

Exmos. Srs.

O meu nome é André Leiria, e estou a desenvolver um estudo sobre a importância da prática religiosa e espiritual para a saúde e bem-estar, no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica que estou a realizar no ISPA-Instituto Universitário. O estudo está a ser realizado sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Maria João Morais Gouveia.

Venho por este meio solicitar a partilha do inquérito junto da vossa comunidade. A participação é totalmente voluntária, no entanto, será muito importante para a validade do estudo que atinja o maior número de pessoas possível.

Ficaria muito grato se pudessem difundir o questionário de forma a podermos obter uma amostra consistente, pois o estudo será tanto mais válido quanto maior for a amostra.

Nesta investigação são garantidos o anonimato e a confidencialidade dos participantes e os dados recolhidos serão considerados exclusivamente para fins estatísticos, de acesso restrito aos investigadores e apenas analisados colectivamente no âmbito deste estudo.

O inquérito estará acessível até ao dia 22 de dezembro de 2017 através do link <https://pt.surveymonkey.com/r/preligar>

Obrigado pela vossa colaboração!

Para qualquer esclarecimento, por favor, não hesitem em contactar-me por este mesmo meio.

Com os melhores cumprimentos,

André Leiria

## **Anexo B**

### **Consentimento Informado e Esclarecimento sobre objectivos do Estudo**

Este estudo integra-se numa tese de Mestrado de Psicologia Clínica a decorrer no ISPA-Instituto Universitário e tem como objectivo estudar importância da prática religiosa e espiritual para a saúde e bem-estar.

A participação consiste no preenchimento de um conjunto de questionários, com a duração média de 10 minutos.

Nesta investigação são garantidos, o anonimato e a confidencialidade dos participantes. Os dados aqui recolhidos serão considerados exclusivamente para fins estatísticos, de acesso restrito aos investigadores, e apenas analisados colectivamente no âmbito deste estudo.

A sua participação é totalmente voluntária, mas ficaríamos muito gratos com a sua cooperação, uma vez que, quanto maior for a amostra, mais válido será o estudo.

Não existem respostas certas ou erradas - todas as respostas são válidas, o importante é conhecer a sua opinião. Seja espontâneo, e não reflita demasiado nas respostas. Agradecemos, desde já a vossa colaboração.

## Anexo C

### *Spiritual Health and Life Orientation Measure (SHALOM)*

A **espiritualidade** pode descrever-se como algo que reside no íntimo do ser humano.

A **saúde espiritual** pode ser vista como um indicador do quão bom nos sentimos connosco próprios e com aspetos que valorizamos no mundo que nos rodeia.

Para cada uma das afirmações que se seguem dê duas respostas, assinalando com uma cruz os números de cada coluna que melhor indiquem:

- a. **Em que medida pensa que cada afirmação é importante para um estado ideal de saúde espiritual,**
- b. **Em que medida sente que cada afirmação reflete a sua experiência atual**

Responda utilizando a seguinte escala:

**1= muito pouco   2= pouco   3= moderadamente   4= muito   5= muitíssimo**

Se lhe parecer mais adequado, pode substituir a palavra “Deus” por “Força Cósmica”, “Universo” ou outra expressão idêntica, cujo significado seja mais relevante para si.

Não perca muito tempo em cada afirmação.

A primeira resposta é provavelmente a mais adequada para si.

#### **Em que medida você se sente a desenvolver:**

1. afeto pelas outras pessoas
2. uma relação pessoal com o Divino ou Deus
3. generosidade em relação aos outros
4. numa ligação com a natureza
5. um sentimento de identidade pessoal
6. admiração e respeito pela Criação
7. espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante
8. a confiança entre as pessoas
9. autoconhecimento
10. um sentimento de união com a natureza
11. o sentimento de união com Deus
12. uma relação de harmonia com o ambiente
13. um sentimento de paz com Deus
14. alegria na vida
15. uma vida de meditação e/ou oração
16. paz interior
17. respeito pelas outras pessoas
18. um sentido para a vida
19. bondade para com os outros
20. uma sensação de deslumbramento pela natureza

**a. É ideal para**  
Saúde Espiritua

desenvolver:

1 2 3 4 5

**b. Em que medida**  
você se sente a

desenvolver:

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

## Anexo D

### *PERMA-Profiler*

**Instrução:** Por favor, responda a todas as afirmações seguintes de acordo com o que sente ser verdadeiro no seu caso, colocando (X) no número que correspondente à sua opinião. Relembramos que não existem respostas certas nem erradas, apenas responda de forma consciente.

	Nunca										Sempre
Em geral...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Em quanto do seu tempo sente que faz progressos em direção aos seus objetivos?											
Com que frequência fica absorvido no que está a fazer?											
Com que frequência se sente alegre?											
Com que frequência se sente ansioso(a)?											
Com que frequência atinge objectivos importantes que estabeleceu para si próprio?											

	Péssima										Excelente
Em geral...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Como considera a sua saúde?											

	Absolutamente Nada										Nada
Em geral...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Até que ponto leva uma vida com propósito e significado?											
Em que medida recebe apoio e suporte, de outros, quando necessita?											
Até que ponto sente que o que faz na sua vida é valioso e merece a pena?											

Até que ponto sente que o que faz na sua vida é precioso/valioso e vale a pena/é louvável?											
Quão sozinho se sente na sua vida diária?											

	<b>Absolutamente. Nada</b>											<b>Totalmente</b>										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quão satisfeito está com a sua saúde física atual?																						

	<b>Nunca</b>											<b>Sempre</b>										
<b>Em geral...</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Com que frequência se sente positivo?																						
Com que frequência se sente zangado?																						
Com que frequência é capaz de lidar com as suas responsabilidades?																						
Com que frequência se sente triste?																						
Com que frequência perde a noção do tempo enquanto se encontra a fazer algo que aprecia?																						

	<b>Péssima</b>											<b>Excelente</b>										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Em comparação com outras pessoas do mesmo sexo e idade, como considera a sua saúde?																						

	<b>Absolutamente. Nada</b>											<b>Totalmente</b>										
<b>Em geral...</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Em que medida sente que tem um sentido de direção na sua vida?																						
Quão satisfeito está com as suas relações pessoais?																						

Em que medida se sente amado?											
Até que ponto se sente contente?											

	<b>Absolutamente.</b>										
	<b>Nada</b>					<b>Totalmente</b>					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Somando tudo, quão feliz diria que é?											

Obrigado pela sua colaboração!

## Anexo E

### Questionário sobre definições de Espiritualidade e Religiosidade

1. Escolha entre as seguintes afirmações, aquela **que melhor o (a) descreve** quanto à sua **espiritualidade e religiosidade** (assinale **apenas uma** opção):
  - Sou uma pessoa **espiritual e religiosa**
  - Sou uma pessoa **espiritual**, mas **não religiosa**
  - Sou uma pessoa **religiosa**, mas **não espiritual**
  - Não sou nem **religioso (a)** nem **espiritual**
  
2. Escolha a afirmação que melhor descreve, **na sua perspectiva**, a relação entre os conceitos de **espiritualidade e religiosidade** (assinale apenas uma opção):
  - A **espiritualidade** é um conceito mais abrangente e inclui a **religiosidade**.
  - A **religiosidade** é um conceito mais abrangente e inclui a **espiritualidade**.
  - A **religiosidade** e a **espiritualidade** são o mesmo conceito e sobrepõe-se completamente.
  - A **espiritualidade** e a **religiosidade** sobrepõem-se parcialmente, isto é, têm aspectos comuns, mas não são o mesmo conceito.
  - A **espiritualidade** e a **religiosidade** são conceitos completamente distintos.
  
3. Das seguintes frases indique, por favor, aquela que melhor traduz a **sua opinião sobre Deus** (assinale apenas uma opção):
  - Não acredito em Deus
  - Não sei se Deus existe nem acredito que haja maneira de saber isso.
  - Não acredito num Deus personalizado, mas acredito na existência de uma força suprema qualquer
  - Há alturas em que acredito em Deus e alturas em que não acredito.
  - Embora tenha dúvidas, sinto que acredito em Deus
  - Sei que Deus existe e não tenho qualquer dúvida a esse respeito

## Anexo F

### Questionário Sociodemográfico

Sexo F M

Idade \_\_\_\_\_

Nacionalidade

Portuguesa

Outra

**Qual o nível de escolaridade mais alto que completou?**

1º Ciclo (4ª Classe)

2º Ciclo (6º Ano)

3º Ciclo (9º Ano)

Ensino Secundário (12º Ano)

Ensino Superior ou Mais

**Estado Civil:**

Solteiro (a)

Casado (a) / União de Facto

Divorciado (a)

Viúvo (a)

**Situação Profissional:**

Estudante

Activo (a)

Desempregado(a)

Reformado(a)

Doméstico (a)

**Tem alguma crença religiosa ou espiritual?** Sim Não

**Se sim, qual?** \_\_\_\_\_

**Atualmente encontra-se envolvido ativamente em alguma religião ou filosofia de vida?**

Sim Não

**Se sim, qual?** \_\_\_\_\_

**Com que frequência você vai a uma igreja, templo ou outro encontro religioso?**

Uma vez por semana

Mais do que uma vez por semana

Duas ou três vezes por mês

Algumas vezes por ano

Uma vez por ano ou menos

Nunca

## Anexo G

### *Análise descritiva da escala de Bem-Estar Espiritual Ideal*

	n=790	Média	DP	Assimetria	Curtose	Min/Max
<b>Itens</b>						
<b>Pessoal</b>						
5. Um sentimento de identidade pessoal		4,3	,74	-,81	,47	1-5
9. Autoconhecimento		4,5	,73	-1,40	2,23	1-5
14. Alegria na vida		4,5	,64	-,94	,05	2-5
16. Paz interior		4,6	,60	-1,13	,44	2-5
18. Um sentido para a vida		4,5	,65	-,96	,32	2-5
<b>Comunitária</b>						
1. Afeto pelas outras pessoas		4,3	,77	-,98	1,05	1-5
3. Generosidade em relação aos outros		4,4	,68	-,75	,17	1-5
8. A confiança entre as pessoas		4,0	,85	-,68	,43	1-5
17. Respeito pelas outras pessoas		4,6	,58	-1,11	,67	2-5
19. Bondade para com os outros		4,4	,64	-,67	-,56	3-5
<b>Ambiental</b>						
4. Numa ligação com a natureza		4,3	,80	-,95	,67	1-5
7. Espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante		4,0	,95	-,79	,35	1-5
10. Um sentimento de união com a natureza		4,2	,89	-1,03	,98	1-5
12. Uma relação de harmonia com o ambiente		4,2	,77	-,72	,37	1-5
20. Uma sensação de deslumbramento pela natureza		4,0	,90	-,69	,26	1-5
<b>Transcendental</b>						
2. Uma relação pessoal com o Divino ou Deus		4,0	1,20	-1,02	-,16	1-5
6. Admiração e respeito pela Criação		4,2	,99	-1,37	1,66	1-5
11. O sentimento de união com Deus		3,9	1,20	-,97	,07	1-5
13. Um sentimento de paz com Deus		4,1	1,14	-1,24	,82	1-5
15. Uma vida de meditação e/ou oração		3,8	1,02	-,51	-,22	1-5

## Anexo H

### *Análise descritiva da escala de Bem-Estar Espiritual Atual*

n=750	Média	DP	Assimetria	Curtose	Min/Max
<b>Itens</b>					
<b>Pessoal</b>					
5. Um sentimento de identidade pessoal	3,90	,79	-,27	-,39	1-5
9. Autoconhecimento	3,92	,81	-,32	-,34	1-5
14. Alegria na vida	3,87	,77	-,19	-,39	1-5
16. Paz interior	3,79	,81	-,27	,24	1-5
18. Um sentido para a vida	4,00	,78	-,45	-,21	1-5
<b>Comunitária</b>					
1. Afeto pelas outras pessoas	3,76	,73	-,04	-,29	1-5
3. Generosidade em relação aos outros	3,89	,72	-,21	-,24	2-5
8. A confiança entre as pessoas	3,60	,86	-,24	,19	1-5
17. Respeito pelas outras pessoas	4,12	,68	-,24	-,53	2-5
19. Bondade para com os outros	4,00	,72	,23	-,44	2-5
<b>Ambiental</b>					
4. Numa ligação com a natureza	3,77	,94	-,46	-,16	1-5
7. Espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante	3,96	,92	-,70	,19	1-5
10. Um sentimento de união com a natureza	3,80	,95	-,53	-,06	1-5
12. Uma relação de harmonia com o ambiente	3,70	,87	-,33	-,14	1-5
20. Uma sensação de deslumbramento pela natureza	3,83	,97	-,63	-,02	1-5
<b>Transcendental</b>					
2. Uma relação pessoal com o Divino ou Deus	3,58	1,17	-,73	-,15	1-5
6. Admiração e respeito pela Criação	3,95	1,05	-1,05	,74	1-5
11. O sentimento de união com Deus	3,49	1,20	-,66	-,35	1-5
13. Um sentimento de paz com Deus	3,62	1,15	-,80	-,03	1-5
15. Uma vida de meditação e/ou oração	3,24	1,12	-,25	-,45	1-5

## Anexo I

### *Análise descritiva da escala de Florescimento*

n=744	Média	DP	Assimetria	Curtose	Min/Max
<b>Itens</b>					
<b>Emoções Positivas</b>					
P1	7,98	1,72	-0,70	0,30	2-11
P2	8,26	1,77	-0,77	0,54	2-11
P3	<b>8,36</b>	1,82	-1,04	1,38	1-11
<b>Envolvimento</b>					
E1	8,23	1,75	-0,47	-0,15	3-11
E2	<b>8,77</b>	1,75	-1,08	1,54	1-11
E3	8,43	2,17	-1,06	0,84	1-11
<b>Relações Positivas</b>					
R1	8,15	2,21	-0,80	0,16	1-11
R2	<b>8,63</b>	2,18	-1,13	1,00	1-11
R3	8,20	1,96	-0,95	1,12	1-11
<b>Significado</b>					
M1	8,60	1,91	-0,85	0,66	1-11
M2	<b>8,75</b>	2,02	-1,11	1,15	1-11
M3	8,51	1,99	-0,88	0,73	1-11
<b>Realização Pessoal</b>					
A1	7,56	1,75	-0,45	0,82	1-11
A2	7,58	1,84	-0,65	0,56	1-11
A3	<b>9,25</b>	1,55	-1,01	1,17	3-11
<b>Emoções Negativas</b>					
N1	6,86	2,39	-0,17	-0,65	2-11
N2	4,91	2,03	0,45	-0,32	2-11
N3	5,04	2,20	0,52	-0,42	2-11
<b>Saúde</b>					
H1	8,21	1,79	-0,79	0,77	2-11
H2	7,52	2,08	-0,65	0,38	2-11
H3	8,15	2,01	-0,77	0,57	2-11
<b>Solidão</b>					
Lon	4,79	2,92	0,32	-1,09	1-11
<b>Bem-Estar Geral</b>					
Hap	8,51	1,77	-1,14	1,82	1-11

## Anexo J

Comparação Múltipla das diferentes posições perante Deus e os níveis de Bem-Estar Espiritual Ideal

Tabela 1 – BEEI: *Dimensão Transcendental*

Posição perante Deus (I)	Posição perante Deus (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Ateu</b>	Agnóstico	-0,38	0,19	0,336
	<b>Panteísta</b>	<b>-1,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,000</b>
	<b>Indeciso</b>	<b>-1,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,000</b>
	<b>Semi-Crente</b>	<b>-1,63</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>
	<b>Crente</b>	<b>-2,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,000</b>
<b>Agnóstico</b>	Ateu	0,38	0,19	0,336
	<b>Panteísta</b>	<b>-1,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>
	<b>Indeciso</b>	<b>-0,85</b>	<b>0,24</b>	<b>0,005</b>
	<b>Semi-Crente</b>	<b>-1,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,000</b>
	<b>Crente</b>	<b>-1,83</b>	<b>0,14</b>	<b>0,000</b>
<b>Panteísta</b>	<b>Ateu</b>	<b>1,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,000</b>
	<b>Agnóstico</b>	<b>1,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>
	Indeciso	0,17	0,20	0,960
	Semi-Crente	-0,23	0,10	0,207
	<b>Crente</b>	<b>-0,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,000</b>
<b>Indeciso</b>	<b>Ateu</b>	<b>1,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,000</b>
	<b>Agnóstico</b>	<b>0,85</b>	<b>0,24</b>	<b>0,005</b>
	Panteísta	-0,17	0,20	0,960
	Semi-Crente	-0,40	0,21	0,407
	<b>Crente</b>	<b>-0,98</b>	<b>0,19</b>	<b>0,000</b>
<b>Semi-Crente</b>	<b>Ateu</b>	<b>1,63</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>
	<b>Agnóstico</b>	<b>1,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,000</b>
	Panteísta	0,23	0,10	0,207
	Indeciso	0,40	0,21	0,407
	Crente	-0,58	0,09	0,000
<b>Crente</b>	<b>Ateu</b>	<b>2,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,000</b>
	<b>Agnóstico</b>	<b>1,83</b>	<b>0,14</b>	<b>0,000</b>
	<b>Panteísta</b>	<b>0,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,000</b>
	<b>Indeciso</b>	<b>0,98</b>	<b>0,19</b>	<b>0,000</b>
	<b>Semi-Crente</b>	<b>0,58</b>	<b>0,09</b>	<b>0,000</b>

Tabela 2 - BEEI: *Dimensão Ambiental*

Posição perante Deus (I)	Posição perante Deus (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
Ateu	Agnóstico	0,21	0,18	0,852
	Panteísta	-0,26	0,13	0,373
	Indeciso	0,06	0,22	1,000
	Semi-Crente	0,04	0,15	1,000
	Crente	-0,16	0,13	0,795
<b>Agnóstico</b>	Ateu	-0,21	0,18	0,852
	<b>Panteísta</b>	<b>-0,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,014</b>
	Indeciso	-0,16	0,23	0,984
	Semi-Crente	-0,17	0,16	0,884
	Crente	-0,37	0,14	0,076
<b>Panteísta</b>	Ateu	0,26	0,13	0,373
	<b>Agnóstico</b>	<b>0,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,014</b>
	Indeciso	0,31	0,19	0,568
	<b>Semi-Crente</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,032</b>
	Crente	0,09	0,06	0,622
Indeciso	Ateu	-0,06	0,22	1,000
	Agnóstico	0,16	0,23	0,984
	Panteísta	-0,31	0,19	0,568
	Semi-Crente	-0,02	0,20	1,000
	Crente	-0,22	0,19	0,850
<b>Semi-Crente</b>	Ateu	-0,04	0,15	1,000
	Agnóstico	0,17	0,16	0,884
	<b>Panteísta</b>	<b>-0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,032</b>
	Indeciso	0,02	0,20	1,000
	Crente	-0,20	0,09	0,236
Crente	Ateu	0,16	0,13	0,795
	Agnóstico	0,37	0,14	0,076
	Panteísta	-0,09	0,06	0,622
	Indeciso	0,22	0,19	0,850
	Semi-Crente	0,20	0,09	0,236

## Anexo K

Comparação Múltipla das diferentes posições perante Deus e os níveis de Bem-Estar Espiritual Atual

Tabela 1 - BEEA: *Dimensão Ambiental*

Posição perante Deus (I)	Posição perante Deus (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
Ateu	Agnóstico	0,34	0,21	0,561
	Panteísta	-0,24	0,15	0,638
	Indeciso	-0,06	0,26	1,000
	Semi-Crente	0,13	0,17	0,973
	Crente	-0,09	0,15	0,989
<b>Agnóstico</b>	Ateu	-0,34	0,21	0,561
	<b>Panteísta</b>	<b>-0,58</b>	<b>0,16</b>	<b>0,004</b>
	Indeciso	-0,41	0,26	0,624
	Semi-Crente	-0,21	0,18	0,839
	Crente	-0,44	0,16	0,057
<b>Panteísta</b>	Ateu	0,24	0,15	0,638
	<b>Agnóstico</b>	<b>0,58</b>	<b>0,16</b>	<b>0,004</b>
	Indeciso	0,17	0,22	0,969
	<b>Semi-Crente</b>	<b>0,37</b>	<b>0,11</b>	<b>0,012</b>
	Crente	0,14	0,07	0,302
Indeciso	Ateu	0,06	0,26	1,000
	Agnóstico	0,41	0,26	0,624
	Panteísta	-0,17	0,22	0,969
	Semi-Crente	0,19	0,23	0,961
	Crente	-0,03	0,22	1,000
<b>Semi-Crente</b>	Ateu	-0,13	0,17	0,973
	Agnóstico	0,21	0,18	0,839
	<b>Panteísta</b>	<b>-0,37</b>	<b>0,11</b>	<b>0,012</b>
	Indeciso	-0,19	0,23	0,961
	Crente	-0,22	0,10	0,247
Crente	Ateu	0,09	0,15	0,989
	Agnóstico	0,44	0,16	0,057
	Panteísta	-0,14	0,07	0,302
	Indeciso	0,03	0,22	1,000
	Semi-Crente	0,22	0,10	0,247

*Tabela 2- BEEA: Dimensão Transcendental*

<b>Posição perante Deus (I)</b>	<b>Posição perante Deus (J)</b>	<b>Diferenças das médias (I-J)</b>	<b>Erro padrão</b>	<b>p-value</b>
<b>Ateu</b>	Agnóstico	-0,23	0,20	0,856
	<b>Panteísta</b>	<b>-1,36</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>
	<b>Indeciso</b>	<b>-1,07</b>	<b>0,25</b>	<b>0,000</b>
	<b>Semi-Crente</b>	<b>-1,51</b>	<b>0,16</b>	<b>0,000</b>
	<b>Crente</b>	<b>-2,25</b>	<b>0,14</b>	<b>0,000</b>
<b>Agnóstico</b>	Ateu	0,23	0,20	0,856
	<b>Panteísta</b>	<b>-1,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>
	<b>Indeciso</b>	<b>-0,84</b>	<b>0,25</b>	<b>0,010</b>
	<b>Semi-Crente</b>	<b>-1,28</b>	<b>0,17</b>	<b>0,000</b>
	<b>Crente</b>	<b>-2,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>
<b>Panteísta</b>	<b>Ateu</b>	<b>1,36</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>
	<b>Agnóstico</b>	<b>1,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>
	Indeciso	0,29	0,21	0,738
	Semi-Crente	-0,15	0,11	0,744
	<b>Crente</b>	<b>-0,89</b>	<b>0,07</b>	<b>0,000</b>
<b>Indeciso</b>	<b>Ateu</b>	<b>1,07</b>	<b>0,25</b>	<b>0,000</b>
	<b>Agnóstico</b>	<b>0,84</b>	<b>0,25</b>	<b>0,010</b>
	Panteísta	-0,29	0,21	0,738
	Semi-Crente	-0,44	0,22	0,366
	<b>Crente</b>	<b>-1,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,000</b>
<b>Semi-Crente</b>	<b>Ateu</b>	<b>1,51</b>	<b>0,16</b>	<b>0,000</b>
	<b>Agnóstico</b>	<b>1,28</b>	<b>0,17</b>	<b>0,000</b>
	Panteísta	0,15	0,11	0,744
	Indeciso	0,44	0,22	0,366
	<b>Crente</b>	<b>-0,74</b>	<b>0,10</b>	<b>0,000</b>
<b>Crente</b>	<b>Ateu</b>	<b>2,25</b>	<b>0,14</b>	<b>0,000</b>
	<b>Agnóstico</b>	<b>2,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,000</b>
	<b>Panteísta</b>	<b>0,89</b>	<b>0,07</b>	<b>0,000</b>
	<b>Indeciso</b>	<b>1,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,000</b>
	<b>Semi-Crente</b>	<b>0,74</b>	<b>0,10</b>	<b>0,000</b>

## Anexo L

Comparação Múltipla das diferentes posições perante Deus e os níveis de Florescimento Psicológico

*Tabela 1 - Dimensão Emoções Positivas*

Posição perante Deus (I)	Posição perante Deus (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
Ateu	Agnóstico	0,39	0,42	0,936
	Panteísta	0,14	0,31	0,998
	Indeciso	0,06	0,51	1,000
	Semi-Crente	0,43	0,34	0,804
	Crente	-0,34	0,29	0,861
Agnóstico	Ateu	-0,39	0,42	0,936
	Panteísta	-0,26	0,33	0,970
	Indeciso	-0,33	0,52	0,988
	Semi-Crente	0,04	0,36	1,000
	Crente	-0,73	0,31	0,186
<b>Panteísta</b>	Ateu	-0,14	0,31	0,998
	Agnóstico	0,26	0,33	0,970
	Indeciso	-0,08	0,44	1,000
	Semi-Crente	0,30	0,22	0,764
	<b>Crente</b>	<b>-0,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,009</b>
Indeciso	Ateu	-0,06	0,51	1,000
	Agnóstico	0,33	0,52	0,988
	Panteísta	0,08	0,44	1,000
	Semi-Crente	0,37	0,46	0,967
	Crente	-0,40	0,43	0,940
<b>Semi-Crente</b>	Ateu	-0,43	0,34	0,804
	Agnóstico	-0,04	0,36	1,000
	Panteísta	-0,30	0,22	0,764
	Indeciso	-0,37	0,46	0,967
	<b>Crente</b>	<b>-0,77</b>	<b>0,20</b>	<b>0,002</b>
<b>Crente</b>	Ateu	0,34	0,29	0,861
	Agnóstico	0,73	0,31	0,186
	<b>Panteísta</b>	<b>0,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,009</b>
	Indeciso	0,40	0,43	0,940
	Semi-Crente	0,77	0,20	0,002

Tabela 2 - *Dimensão Envolvimento*

Posição perante Deus (I)	Posição perante Deus (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
Ateu	Agnóstico	0,40	0,37	0,890
	Panteísta	-0,23	0,27	0,960
	Indeciso	0,35	0,45	0,972
	Semi-Crente	0,33	0,30	0,880
	Crente	-0,28	0,26	0,894
Agnóstico	Ateu	-0,40	0,37	0,890
	Panteísta	-0,62	0,29	0,251
	Indeciso	-0,05	0,46	1,000
	Semi-Crente	-0,06	0,32	1,000
	Crente	-0,67	0,28	0,147
<b>Panteísta</b>	Ateu	0,23	0,27	0,960
	Agnóstico	0,62	0,29	0,251
	Indeciso	0,57	0,39	0,674
	<b>Semi-Crente</b>	<b>0,56</b>	<b>0,20</b>	<b>0,049</b>
	Crente	-0,05	0,12	0,999
Indeciso	Ateu	-0,35	0,45	0,972
	Agnóstico	0,05	0,46	1,000
	Panteísta	-0,57	0,39	0,674
	Semi-Crente	-0,01	0,41	1,000
	Crente	-0,62	0,38	0,569
<b>Semi-Crente</b>	Ateu	-0,33	0,30	0,880
	Agnóstico	0,06	0,32	1,000
	<b>Panteísta</b>	<b>-0,56</b>	<b>0,20</b>	<b>0,049</b>
	Indeciso	0,01	0,41	1,000
	Crente	-0,61	0,18	0,010
<b>Crente</b>	Ateu	0,28	0,26	0,894
	Agnóstico	0,67	0,28	0,147
	Panteísta	0,05	0,12	0,999
	Indeciso	0,62	0,38	0,569
	<b>Semi-Crente</b>	<b>0,61</b>	<b>0,18</b>	<b>0,010</b>

Tabela 3 - Dimensão Significado

Posição perante Deus (I)	Posição perante Deus (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
Ateu	Agnóstico	0,55	0,45	0,828
	Panteísta	-0,24	0,33	0,978
	Indeciso	-0,69	0,55	0,811
	Semi-Crente	0,20	0,37	0,995
	Crente	-0,85	0,32	0,086
<b>Agnóstico</b>	Ateu	-0,55	0,45	0,828
	Panteísta	-0,79	0,35	0,217
	Indeciso	-1,24	0,56	0,240
	Semi-Crente	-0,35	0,39	0,946
	<b>Crente</b>	<b>-1,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,001</b>
<b>Panteísta</b>	Ateu	0,24	0,33	0,978
	Agnóstico	0,79	0,35	0,217
	Indeciso	-0,45	0,48	0,935
	Semi-Crente	0,44	0,24	0,438
	<b>Crente</b>	<b>-0,60</b>	<b>0,15</b>	<b>0,001</b>
Indeciso	Ateu	0,69	0,55	0,811
	Agnóstico	1,24	0,56	0,240
	Panteísta	0,45	0,48	0,935
	Semi-Crente	0,89	0,50	0,484
	Crente	-0,16	0,47	0,999
<b>Semi-Crente</b>	Ateu	-0,20	0,37	0,995
	Agnóstico	0,35	0,39	0,946
	Panteísta	-0,44	0,24	0,438
	Indeciso	-0,89	0,50	0,484
	<b>Crente</b>	<b>-1,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,000</b>
<b>Crente</b>	Ateu	0,85	0,32	0,086
	<b>Agnóstico</b>	<b>1,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,001</b>
	<b>Panteísta</b>	<b>0,60</b>	<b>0,15</b>	<b>0,001</b>
	Indeciso	0,16	0,47	0,999
	<b>Semi-Crente</b>	<b>1,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,000</b>

Tabela 4 - Dimensão Realização Pessoal

Posição perante Deus (I)	Posição perante Deus (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
Ateu	Agnóstico	0,55	0,37	0,671
	Panteísta	-0,12	0,27	0,998
	Indeciso	-0,26	0,45	0,993
	Semi-Crente	0,26	0,30	0,958
	Crente	-0,34	0,26	0,784
<b>Agnóstico</b>	Ateu	-0,55	0,37	0,671
	Panteísta	-0,67	0,29	0,188
	Indeciso	-0,81	0,46	0,500
	Semi-Crente	-0,29	0,32	0,941
	<b>Crente</b>	<b>-0,89</b>	<b>0,28</b>	<b>0,018</b>
Panteísta	Ateu	0,12	0,27	0,998
	Agnóstico	0,67	0,29	0,188
	Indeciso	-0,14	0,39	0,999
	Semi-Crente	0,38	0,20	0,393
	Crente	-0,22	0,12	0,468
Indeciso	Ateu	0,26	0,45	0,993
	Agnóstico	0,81	0,46	0,500
	Panteísta	0,14	0,39	0,999
	Semi-Crente	0,51	0,41	0,810
	Crente	-0,08	0,38	1,000
<b>Semi-Crente</b>	Ateu	-0,26	0,30	0,958
	Agnóstico	0,29	0,32	0,941
	Panteísta	-0,38	0,20	0,393
	Indeciso	-0,51	0,41	0,810
	<b>Crente</b>	<b>-0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>0,013</b>
<b>Crente</b>	Ateu	0,34	0,26	0,784
	<b>Agnóstico</b>	<b>0,89</b>	<b>0,28</b>	<b>0,018</b>
	Panteísta	0,22	0,12	0,468
	Indeciso	0,08	0,38	1,000
	<b>Semi-Crente</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>0,013</b>

*Tabela 5 - Dimensão Bem-Estar Geral*

Posição perante Deus (I)	Posição perante Deus (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
Ateu	Agnóstico	0,81	0,46	0,486
	Panteísta	0,19	0,34	0,993
	Indeciso	0,52	0,56	0,942
	Semi-Crente	0,53	0,38	0,721
	Crente	-0,24	0,32	0,976
<b>Agnóstico</b>	Ateu	-0,81	0,46	0,486
	Panteísta	-0,62	0,36	0,516
	Indeciso	-0,30	0,57	0,996
	Semi-Crente	-0,28	0,40	0,980
	<b>Crente</b>	<b>-1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,029</b>
<b>Panteísta</b>	Ateu	-0,19	0,34	0,993
	Agnóstico	0,62	0,36	0,516
	Indeciso	0,32	0,48	0,985
	Semi-Crente	0,34	0,24	0,739
	<b>Crente</b>	<b>-0,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,052</b>
Indeciso	Ateu	-0,52	0,56	0,942
	Agnóstico	0,30	0,57	0,996
	Panteísta	-0,32	0,48	0,985
	Semi-Crente	0,01	0,51	1,000
	Crente	-0,76	0,47	0,600
<b>Semi-Crente</b>	Ateu	-0,53	0,38	0,721
	Agnóstico	0,28	0,40	0,980
	Panteísta	-0,34	0,24	0,739
	Indeciso	-0,01	0,51	1,000
	<b>Crente</b>	<b>-0,77</b>	<b>0,23</b>	<b>0,008</b>
<b>Crente</b>	Ateu	0,24	0,32	0,976
	<b>Agnóstico</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,029</b>
	<b>Panteísta</b>	<b>0,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,052</b>
	Indeciso	0,76	0,47	0,600
	<b>Semi-Crente</b>	<b>0,77</b>	<b>0,23</b>	<b>0,008</b>

## Anexo M

Comparação Múltipla das diferentes filosofias de vida e os níveis Bem-Estar Espiritual Ideal

*Tabela 1 - BEEI: Dimensão Transcendental*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
Espiritual e Religioso	Espiritual, mas não religioso	0,68	0,06	0,000
	Religioso, mas não espiritual	0,74	0,12	0,000
	Nem Religioso nem Espiritual	1,84	0,10	0,000
Espiritual, mas não religioso	Espiritual e Religioso	-0,68	0,06	0,000
	Religioso, mas não espiritual	0,06	0,13	0,966
	Nem Religioso nem Espiritual	1,16	0,11	0,000
Religioso, mas não espiritual	Espiritual e Religioso	-0,74	0,12	0,000
	Espiritual, mas não religioso	-0,06	0,13	0,966
	Nem Religioso nem Espiritual	1,10	0,15	0,000
Nem Religioso nem Espiritual	Espiritual e Religioso	-1,84	0,10	0,000
	Espiritual, mas não religioso	-1,16	0,11	0,000
	Religioso, mas não espiritual	-1,10	0,15	0,000

*Tabela 2 - BEEI: Dimensão Ambiental*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
Espiritual e Religioso	Espiritual, mas não religioso	0,01	0,06	1,000
	Religioso, mas não espiritual	0,43	0,11	0,001
	Nem Religioso nem Espiritual	0,36	0,09	0,001
Espiritual, mas não religioso	Espiritual e Religioso	0,01	0,06	1,000
	Religioso, mas não espiritual	0,42	0,12	0,002
	Nem Religioso nem Espiritual	0,35	0,10	0,002
Religioso, mas não espiritual	Espiritual e Religioso	-0,43	0,11	0,001
	Espiritual, mas não religioso	-0,42	0,12	0,002
	Nem Religioso nem Espiritual	-0,07	0,14	0,961
Nem Religioso nem Espiritual	Espiritual e Religioso	-0,36	0,09	0,001
	Espiritual, mas não religioso	-0,35	0,10	0,002
	Religioso, mas não espiritual	0,07	0,14	0,961

Tabela 3 - BEEI: *Dimensão Comunitária*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	Espiritual, mas não religioso	0,05	0,04	0,584
	<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>0,29</b>	<b>0,08</b>	<b>0,002</b>
	Nem Religioso nem Espiritual	0,24	0,07	0,985
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	Espiritual e Religioso	-0,05	0,04	0,584
	<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,030</b>
	Nem Religioso nem Espiritual	-0,03	0,07	0,976
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,29</b>	<b>0,08</b>	<b>0,002</b>
	<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>-0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,030</b>
	<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	<b>-0,27</b>	<b>0,10</b>	<b>0,042</b>
<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	Espiritual e Religioso	-0,02	0,07	0,985
	Espiritual, mas não religioso	0,03	0,07	0,976
	<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>0,27</b>	<b>0,10</b>	<b>0,042</b>

Tabela 4 - BEEI: *Dimensão Pessoal*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	Espiritual, mas não religioso	0,05	0,04	0,517
	<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,000</b>
	Nem Religioso nem Espiritual	0,11	0,06	0,313
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	Espiritual e Religioso	-0,05	0,04	0,517
	<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>0,30</b>	<b>0,08</b>	<b>0,001</b>
	Nem Religioso nem Espiritual	0,05	0,07	0,848
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,000</b>
	<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>-0,30</b>	<b>0,08</b>	<b>0,001</b>
	Nem Religioso nem Espiritual	-0,25	0,09	0,033
<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	Espiritual e Religioso	-0,11	0,06	0,313
	Espiritual, mas não religioso	-0,05	0,07	0,848
	<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,033</b>

## Anexo N

Comparação Múltipla das diferentes filosofias de vida e os níveis Bem-Estar Espiritual Atual

Tabela 1 - BEEA: Dimensão Transcendental

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	Espiritual, mas não religioso	0,75	0,63	0,000
	Religioso, mas não espiritual	0,71	0,13	0,000
	<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	2,19	0,10	0,000
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	Espiritual e Religioso	-0,75	0,06	0,000
	Religioso, mas não espiritual	-0,04	0,13	0,989
	<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	1,44	0,11	0,000
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	Espiritual e Religioso	-0,41	0,13	0,000
	Espiritual, mas não religioso	0,04	0,13	0,989
	<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	1,48	0,16	0,000
<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	Espiritual e Religioso	2,19	0,10	0,000
	Espiritual, mas não religioso	1,44	0,11	0,000
	Religioso mas não Espiritual	1,48	0,16	0,000

Tabela 2 - BEEA: Dimensão Ambiental

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	Espiritual, mas não religioso	0,11	0,07	0,362
	Religioso, mas não espiritual	0,42	0,13	0,011
	<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	0,45	0,11	0,000
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	Espiritual e Religioso	-0,11	0,07	0,362
	Religioso, mas não espiritual	0,31	0,14	0,119
	Nem Religioso nem Espiritual	0,34	0,13	0,015
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	Espiritual e Religioso	-0,42	0,13	0,011
	Espiritual, mas não religioso	-0,31	0,14	0,119
	Nem Religioso nem Espiritual	0,02	0,16	0,998
<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	-0,45	0,11	0,000
	Espiritual, mas não religioso	-0,34	0,11	0,150
	Religioso, mas não espiritual	-0,03	0,16	0,998

Tabela 3 - BEEA: *Dimensão Pessoal*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	Espiritual, mas não religioso	0,91	0,53	0,298
	<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>0,43</b>	<b>0,11</b>	<b>0,000</b>
	Nem Religioso nem Espiritual	0,18	0,08	0,154
Espiritual, mas não religioso	Espiritual e Religioso	-0,91	0,05	0,298
	Religioso, mas não espiritual	0,34	0,11	0,012
	Nem Religioso nem Espiritual	0,87	0,90	0,769
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,43</b>	<b>0,11</b>	<b>0,000</b>
	Espiritual, mas não religioso	-0,34	0,11	0,012
	Nem Religioso nem Espiritual	-0,25	0,13	0,211
Nem Religioso nem Espiritual	Espiritual e Religioso	-0,18	0,08	0,154
	Espiritual, mas não religioso	-0,87	0,09	0,769
	Religioso, mas não espiritual	0,25	0,13	0,211

## Anexo O

Comparação Múltipla das diferentes filosofias de vida e os níveis de Florescimento Psicológico

*Tabela 1 - Dimensão Significado*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>0,51</b>	<b>0,14</b>	<b>0,002</b>
	<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>1,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,000</b>
	<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	<b>1,12</b>	<b>0,23</b>	<b>0,000</b>
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,51</b>	<b>0,14</b>	<b>0,002</b>
	Religioso, mas não espiritual	0,64	0,30	0,146
	Nem Religioso nem Espiritual	0,61	0,25	0,068
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-1,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,000</b>
	Espiritual, mas não religioso	-0,62	0,30	0,146
	Nem Religioso nem Espiritual	-0,03	0,35	1,000
<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-1,12</b>	<b>0,23</b>	<b>0,000</b>
	Espiritual, mas não religioso	-0,61	0,25	0,068
	Religioso, mas não espiritual	0,03	0,35	1,000

*Tabela 2 - Dimensão Emoções Positivas*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>0,38</b>	<b>0,13</b>	<b>0,020</b>
	Religioso, mas não espiritual	0,31	0,27	0,661
	<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	<b>0,65</b>	<b>0,22</b>	<b>0,014</b>
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,38</b>	<b>0,13</b>	<b>0,020</b>
	Religioso, mas não espiritual	-0,08	0,28	0,993
	Nem Religioso nem Espiritual	0,27	0,23	0,649
Religioso, mas não espiritual	Espiritual e Religioso	-0,31	0,27	0,661
	Espiritual, mas não religioso	0,08	0,28	0,993
	Nem Religioso nem Espiritual	0,34	0,33	0,722
<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,65</b>	<b>0,22</b>	<b>0,014</b>
	Espiritual, mas não religioso	-0,27	0,23	0,649
	Religioso, mas não espiritual	-0,34	0,33	0,722

*Tabela 3 - Dimensão Relações Positivas*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,006</b>
	Religioso, mas não espiritual	0,43	0,31	0,494
	<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	<b>0,80</b>	<b>0,25</b>	<b>0,007</b>
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,006</b>
	Religioso, mas não espiritual	-0,06	0,32	0,997
	Nem Religioso nem Espiritual	0,30	0,26	0,667
Religioso, mas não espiritual	Espiritual e Religioso	-0,43	0,31	0,494
	Espiritual, mas não religioso	0,06	0,32	0,997
	Nem Religioso nem Espiritual	0,36	0,38	0,769
<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,80</b>	<b>0,25</b>	<b>0,007</b>
	Espiritual, mas não religioso	-0,30	0,26	0,667
	Religioso, mas não espiritual	-0,36	0,38	0,769

*Tabela 4 - Dimensão Realização Pessoal*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>0,31</b>	<b>0,12</b>	<b>0,045</b>
	Religioso, mas não espiritual	0,34	0,24	0,492
	Nem Religioso nem Espiritual	0,48	0,19	0,057
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,31</b>	<b>0,12</b>	<b>0,045</b>
	Religioso, mas não espiritual	0,03	0,25	0,999
	Nem Religioso nem Espiritual	0,18	0,20	0,821
Religioso, mas não espiritual	Espiritual e Religioso	-0,34	0,24	0,492
	Espiritual, mas não religioso	-0,03	0,25	0,999
	Nem Religioso nem Espiritual	0,15	0,29	0,958
Nem Religioso nem Espiritual	Espiritual e Religioso	-0,48	0,19	0,057
	Espiritual, mas não religioso	-0,18	0,20	0,821
	Religioso, mas não espiritual	-0,15	0,29	0,958

*Tabela 5 - Dimensão Bem-Estar Geral*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>0,59</b>	<b>0,14</b>	<b>0,000</b>
	Religioso, mas não espiritual	0,72	0,29	0,071
	<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	<b>0,89</b>	<b>0,24</b>	<b>0,001</b>
Espiritual, mas não religioso	Espiritual e Religioso	-0,59	0,14	0,000
	Religioso, mas não espiritual	0,13	0,31	0,975
	Nem Religioso nem Espiritual	0,30	0,25	0,619
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,72</b>	<b>0,29</b>	<b>0,071</b>
	Espiritual, mas não religioso	-0,13	0,31	0,975
	Nem Religioso nem Espiritual	0,18	0,36	0,961
<b>Nem Religioso nem Espiritual</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,89</b>	<b>0,24</b>	<b>0,001</b>
	Espiritual, mas não religioso	-0,30	0,25	0,619
	Religioso, mas não espiritual	-0,18	0,36	0,961

*Tabela 6 - Dimensão Solidão*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>-0,68</b>	<b>0,24</b>	<b>0,027</b>
	Religioso, mas não espiritual	-0,57	0,49	0,654
	Nem Religioso nem Espiritual	-0,97	0,39	0,069
<b>Espiritual, mas não religioso</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,68</b>	<b>0,24</b>	<b>0,027</b>
	Religioso, mas não espiritual	0,11	0,51	0,997
	Nem Religioso nem Espiritual	-0,29	0,42	0,899
Religioso, mas não espiritual	Espiritual e Religioso	0,57	0,49	0,654
	Espiritual, mas não religioso	-0,11	0,51	0,997
	Nem Religioso nem Espiritual	-0,40	0,60	0,910
Nem Religioso nem Espiritual	Espiritual e Religioso	0,97	0,39	0,069
	Espiritual, mas não religioso	0,29	0,42	0,899
	Religioso, mas não espiritual	0,40	0,60	0,910

Tabela 7 - *Dimensão Saúde*

Filosofia de Vida (I)	Filosofia de Vida (J)	Diferenças das médias (I-J)	Erro padrão	p-value
<b>Espiritual e Religioso</b>	Espiritual, mas não religioso	0,23	0,15	0,406
	<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>0,76</b>	<b>0,30</b>	<b>0,051</b>
	Nem Religioso nem Espiritual	0,39	0,24	0,360
Espiritual, mas não religioso	Espiritual e Religioso	-0,23	0,15	0,406
	Religioso, mas não espiritual	0,54	0,31	0,304
	Nem Religioso nem Espiritual	0,16	0,25	0,917
<b>Religioso, mas não espiritual</b>	<b>Espiritual e Religioso</b>	<b>-0,76</b>	<b>0,30</b>	<b>0,051</b>
	Espiritual, mas não religioso	-0,54	0,31	0,304
	Nem Religioso nem Espiritual	-0,37	0,36	0,729
Nem Religioso nem Espiritual	Espiritual e Religioso	-0,39	0,24	0,360
	Espiritual, mas não religioso	-0,16	0,25	0,917
	Religioso, mas não espiritual	0,37	0,36	0,729