



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

IMPACTO DAS ORIENTAÇÕES PARA AS ATIVIDADES E
DA PERSONALIDADE NOS NÍVEIS DE BEM-ESTAR
ESPIRITUAL

JOSÉ MARIA VERDELHO BUTES FIALHO

Orientadora de Dissertação:

Professora Doutora Maria João Pinheiro Morais Gouveia

Professora de Seminário de Dissertação:

Professora Doutora Maria João Pinheiro Morais Gouveia

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2020

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Maria João Morais Gouveia, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

O fim de um longo caminho aproxima-se, término este que deve-se não só a mim, mas também àqueles que comigo caminham, e que me apoiaram para que este trabalho fosse possível!

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à minha família, o meu porto de abrigo, sem vocês nada seria possível, irei ficar eternamente agradecido pela oportunidade que me deram para estudar, e também pelo carinho e educação ao longo da minha vida, são vocês que me dão forças para continuar quando a desmotivação ou a incerteza ocupa um lugar predominante na minha vida.

Aos meus amigos, que me proporcionam momentos inesquecíveis, que também me dão forças para continuar, são a família que escolhi, a eles se deve a alegria que tenho de viver, sem por vezes se aperceberem ajudam-me muito a estabelecer o equilíbrio necessário para que tudo seja possível, muito obrigado!

Também não poderia deixar de agradecer aos colegas e amigos que encontrei ao longo deste percurso, que comigo partilharam as angústias e os momentos de felicidade inerentes à vida de todos os estudantes, foram essenciais para o gosto que tive em estudar.

Aos participantes deste estudo, que despenderam de um momento na sua vida para ajudar-me a realizar este trabalho de investigação, e aos autores dos instrumentos utilizados, ficarei eternamente agradecido!

Gostaria também de agradecer a todos os docentes que passaram pela minha vida académica tanto no ISMAT como no ISPA, pelos conhecimentos transmitidos, pelas palavras certas nos momentos certos, pela disponibilidade, por tudo!

Por fim gostaria de expressar o meu profundo agradecimento à Professora Doutora Maria João Gouveia, que de forma exemplar orientou-me neste trabalho, pelas respostas mediadas e não respondidas de forma imediata, ajudando-me a desenvolver capacidades e conhecimentos que pensava não ser capaz, pelos feedbacks constantes e motivadores, e pela capacidade de adaptação excelente na mudança de aulas presenciais para *online*, tornando este trabalho possível.

Muito obrigado a todos!

Resumo

A espiritualidade é uma dimensão que exerce uma influência sobre o bem-estar dos indivíduos, na medida em que possui um papel fundamental nos comportamentos, pensamentos e na vida geral das pessoas (Hadzic, 2011).

Este trabalho teve como objetivo principal compreender o papel das características disposicionais (Orientações para as Atividades e dos Fatores de Personalidade Básica) nas respostas de Bem-Estar Espiritual.

Os instrumentos utilizados neste estudo foram o Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised (HEMA-R), o Inventário de Personalidade dos Cinco Fatores (NEO-FFI-20), e o Spiritual Health and Life Orientation Measure (SHALOM).

Neste estudo participaram 264 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 80 anos ($M=37.17$; $DP=13.88$), sendo que 78% são do sexo feminino e 22% do sexo masculino.

Globalmente, os resultados deste estudo indicam que a orientação para as atividades mais eudemónica, os traços de personalidade amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência são os preditores significativos da maioria dos domínios de Bem-Estar Espiritual dos indivíduos. Ainda a extroversão demonstrou-se preditora significativa e negativa da maioria dos domínios da discrepância espiritual, indicando que os indivíduos com níveis elevados neste traço tendem a desenvolver o que corresponde ao seu ideal de espiritualidade.

Consideramos que seria relevante mais estudos acerca da relação entre estes construtos, bem como acerca de mais características disposicionais, de forma a explorar o que pode contribuir para a saúde espiritual dos indivíduos.

Palavras-chave: Orientação para as atividades; Fatores de Personalidade; Bem-Estar Espiritual.

Abstract

Spirituality is a dimension that has an influence on the well-being of individuals, insofar as it has a fundamental role in people's behaviors, thoughts and general life (Hadzic, 2011).

This work had as main objective to understand the role of dispositional characteristics (Orientations for Activities and Personality Factors) in the answers of Spiritual Well-Being.

The instruments used in this study were the Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised (HEMA-R), the Spiritual Health and Life Orientation Measure (SHALOM) and the Five Factor Personality Inventory (NEO-FFI-20).

This study involved 264 individuals aged between 18 and 80 years old ($M = 37.17$; $SD = 13.88$), with 78% being female and 22% male.

Overall, the results of this study indicate that orientation towards eudemonic activities, personality traits, kindness, conscientiousness and openness to experience are the significant predictors of most domains of Spiritual Well-being of individuals. Furthermore, extroversion proved to be a significant and negative predictor of most domains of spiritual discrepancy, indicating that individuals with high levels in this trait tend to develop what corresponds to their ideal of spirituality.

We believe that more studies on the relationship between these constructs would be relevant, as well as on more dispositional characteristics, in order to explore what can contribute to the spiritual health of individuals.

Keywords: Orientation to activities; Personality Factors; Spiritual Well-Being.

Índice

| | |
|---|-----------|
| 1.1. Bem-Estar Mental | 4 |
| 1.1.1. Perspetivas sobre o Bem-Estar: a Hedonia e a Eudemonia | 4 |
| 1.1.2. Categorias dos Conceitos de Bem-Estar ligados à Hedonia e Eudemonia | 5 |
| 1.2. Personalidade | 8 |
| 1.2.1 Modelo dos Cinco Fatores de Personalidade | 9 |
| 1.3. Espiritualidade | 10 |
| 1.3.1. Espiritualidade vs. Religiosidade | 11 |
| 1.3.2. Saúde e Espiritualidade: Dois Conceitos Interrelacionados? | 12 |
| 1.3.3. Modelo de Bem-Estar Espiritual de Fisher | 13 |
| 1.4. Relação entre Fatores de Personalidade e Orientações para as Atividades | 15 |
| 1.5. Relação entre Fatores de Personalidade e Bem-Estar Espiritual | 16 |
| 1.6. Relação entre Orientações para as Atividades e Bem-Estar Espiritual | 17 |
| 1.7. Definição da Problemática e Questões de Investigação | 18 |
| 2. Método | 19 |
| 2.1. Participantes | 19 |
| 2.2. Instrumentos | 20 |
| 2.3. Procedimento..... | 23 |
| 3. Resultados | 25 |
| 3.1. Análise Fatorial Exploratória do HEMA-R..... | 25 |
| 3.2. Estatística Descritiva | 27 |
| 3.3. Relação entre o Bem-Estar Espiritual e Variáveis Sociodemográficas | 28 |
| 3.4. Relações univariadas entre as variáveis em estudo | 31 |
| 3.5. Relações entre as Características Disposicionais (Orientações para as atividades e Fatores de Personalidade) e Níveis de Bem-Estar Espiritual..... | 36 |
| 3.6. Papel dos Traços de Personalidade e das Orientações para as atividades no Estado de Saúde Espiritual Atual | 36 |
| 3.7. Papel dos Traços de Personalidade e das Orientações para as atividades no Estado de Saúde Espiritual Ideal | 38 |
| 3.8. Papel dos Traços de Personalidade e das Orientações para as atividades na Discrepância Espiritual | 40 |
| 4. Discussão dos Resultados | 42 |
| 5. Referências | 49 |
| 6. Anexos | 57 |
| 6.1. Anexo A – Questionário HEMA-R..... | 57 |
| 6.2. Anexo B - Questionário SHALOM..... | 58 |
| 6.3. Anexo C – Questionário NEO-FFI-20 | 59 |

Lista de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1: <i>Caraterização da Amostra</i> | 19 |
| Tabela 2: <i>Matriz de componente rotativa (pesos fatoriais) dos itens do HEMA-R</i> | 26 |
| Tabela 3: <i>Análise Descritiva, Normalidade e Consistência Interna das medidas</i> | 27 |
| Tabela 4: <i>Comparação dos níveis das três medidas do SHALOM entre os Grupos definidos pelas Variáveis Sociodemográficas (N=264)</i> | 29 |
| Tabela 5: <i>Correlações entre SHM e os seus domínios com o LOM, a Discrepância e as Orientações</i> | 31 |
| Tabela 6: <i>Correlações entre SHM e os seus domínios com os Traços de Personalidade</i> | 32 |
| Tabela 7: <i>Correlações entre o LOM e os seus domínios com a Discrepância, as Orientações e os Traços de Personalidade</i> | 33 |
| Tabela 8: <i>Correlações dos domínios da Discrepância com as Orientações e com os Traços de Personalidade</i> | 34 |
| Tabela 9: <i>Correlações entre as Orientações e os Traços de Personalidade</i> | 35 |
| Tabela 10: <i>Modelos e coeficientes de regressão dos preditores (Traços de Personalidade e Orientações para as Atividades) no Estado de Saúde Espiritual Atual (SHM) e nos seus domínios (Pessoal, Comunitário, Ambiental e Transcendental)</i> | 37 |
| Tabela 11: <i>Modelos e coeficientes de regressão dos preditores (Traços de Personalidade e Orientações para as Atividades) no Estado de Saúde Espiritual Ideal e de cada um dos seus domínios (Pessoal, Comunitário, Ambiental e Transcendental)</i> | 39 |
| Tabela 12: <i>Modelos e coeficientes de regressão dos preditores (Traços de Personalidade e Orientações para as Atividades) da Discrepância Espiritual e de cada um dos seus domínios (Pessoal, Comunitário, Ambiental e Transcendental)</i> | 41 |

Ao longo da nossa caminhada pela vida todos nós procuramos possuir a sensação de bem-estar, a grande questão é perceber o que é preciso, ou o que fazer, para que essa sensação seja uma constante na nossa vida. Até porque, sujeitos que obtenham níveis elevados de bem-estar têm tendência a prosperar nas suas relações sociais, no trabalho, no casamento, no desempenho académico, e têm menor probabilidade de consumir substâncias (Coffey et al., 2014; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). A resposta a esta pergunta não é fácil, bem-estar é um conceito difícil e complexo de definir (Ryan & Deci, 2001), apesar dos vários anos a pensar e a investigar acerca do mesmo. De forma simples, o bem-estar pode definir-se por “experiência e funcionamento psicológicos ótimos” (Deci & Ryan, 2008b).

Ao longo do estudo acerca deste tema, surgiram diferentes perspetivas de bem-estar. A perspetiva hedónica defende que a felicidade é a grande característica do bem-estar, sendo alcançada através do aumento de momentos prazerosos (Ryan & Deci, 2001). A perspetiva eudemónica, defende que a grande característica do bem-estar é o indivíduo praticar uma vida que valoriza e em que acredita, conseguindo identificar as suas próprias virtudes e desenvolvê-las (Delle Fave, Massimi, & Bassi, 2011).

Para se atingir um elevado nível de bem-estar, os sujeitos necessitam de promover ambas as abordagens (Huta, 2013), sendo que é necessário nós entendermos por qual perspetiva o indivíduo faz a escolha das atividades que procura envolver-se (Huta, 2013) para que a hedonia e a eudemonia sejam promovidas. Assim torna-se necessário avaliarmos se os indivíduos possuem uma orientação para as atividades mais hedónica ou mais eudemónica, traduzindo-se estas orientações nos objetivos, valores ou motivos que levam as pessoas a realizar uma determinada atividade (Huta, 2013). De acordo com a autora é nestas orientações que temos de intervir de modo a possibilitar a mudança do nosso comportamento e do modo de agirmos no quotidiano, se queremos promover o bem-estar dos indivíduos.

Tal como as orientações para as atividades, os autores referem que a capacidade espiritual dos indivíduos está muito ligada às suas crenças e valores. Podemos assim pensar que a capacidade espiritual dos indivíduos pode ser relacionada com o tipo de orientações para as atividades dos mesmos, visto que, do ponto de vista teórico, têm a sua base assente nos mesmos pressupostos.

Cada vez mais estudos provam a importância da espiritualidade na nossa saúde e bem-estar, assim, a espiritualidade, é uma dimensão que influencia o bem-estar, na medida em que possui um papel fundamental nos comportamentos, pensamentos e na vida geral das pessoas

(Hadzic, 2011). A sua relevância na área da saúde foi reconhecida pela Organização Mundial de Saúde, que em 1988 colocou a dimensão espiritual no conceito multidimensional de saúde (Oliveira & Junges, 2012). Trata-se de um conceito complexo e muitas vezes confundido com a religião, porém são conceitos distintos.

A religião contempla crenças e rituais realizados por um grupo de pessoas que creem e que pertencem a uma igreja, instituição ou seita religiosa, vivendo atividades extrínsecas que proporcionam ao indivíduo experiências sobrenaturais, misteriosas e ocultas (Gomes, Farina & Forno, 2014). Já a espiritualidade é definida intrinsecamente pelos sujeitos, que poderá incluir a crença num Deus, a criação de uma conexão espiritual com o cosmos e/ou indivíduos, envolvendo reflexões e questões sobre o significado e propósito da vida que transcende a religião (Freire, Vasconcelos, Silva & Oliveira, 2017).

Na tentativa de articular o conceito de “saúde” e “espiritualidade”, surgiu o conceito de Bem-Estar Espiritual (BEE), sendo considerado uma das mais importantes dimensões de saúde e bem-estar (Rowold, 2011), até porque, no que se refere à adaptação e gestão de acontecimentos negativos a nível global da vida dos indivíduos, a espiritualidade possui um importante papel (Pinto & Ribeiro, 2010).

Ao longo do tempo foram surgindo vários modelos conceptuais de Bem-Estar Espiritual, sendo estes descritos com maior detalhe na parte teórica deste trabalho, porém neste estudo optou-se por utilizar o Modelo de Bem-Estar Espiritual de Fisher, visto que é considerado dos modelos mais recentes e completos de BEE, destacando-se dos restantes por ser dinâmico, flexível e relacional (Rowold, 2011). Neste modelo o BEE mede-se através da discrepância entre o que os sujeitos consideram a sua experiência presente de saúde espiritual e o seu ideal de espiritualidade (Fisher, 2010a, 2011).

Assim, e reforçando através da literatura que a capacidade espiritual tem por base as crenças dos indivíduos, os traços de personalidade também possuem a mesma característica, sendo que os mesmos preveem a forma como nos comportamos estando associados ao esforço que os indivíduos têm para alcançar projetos de vida, envolvendo assim as suas crenças, motivações e desejos (Cantor et al., 1991; Emmons, 1986; Trautwein, Ludke, Roberts, Schnyder, & Niggli, 2009).

A personalidade tem vindo a ser apontada como um dos principais fatores que contribuem para as diferenças individuais no que concerne ao estabelecimento de objetivos de vida (McCrae & Costa, 2008). Os traços de personalidade são tendências comportamentais que

são estáveis ao longo do tempo para os indivíduos, predizendo assim muitos dos nossos comportamentos, as orientações são definidas como os motivos, objetivos e valores que as pessoas possuem ao realizar uma atividade, sendo que também se espera que estes sejam estáveis para os indivíduos, já o BEE é considerado dinâmico e flexível, sendo assim passível a modificações e influenciado pelos nossos motivos, objetivos e comportamentos.

As relações entre os fatores de personalidade, as orientações para as atividades e as dimensões de Bem-Estar Espiritual parecem assim possíveis, visto que a capacidade espiritual dos indivíduos deve-se às suas características próprias e com a forma que estes veem o Mundo, porém estas relações não foram ainda estudadas na tentativa de explorar o contributo das características disposicionais (Personalidade e Orientações para as Atividades) para as respostas de Bem-Estar Espiritual.

Sendo os fatores de personalidade e as orientações para as atividades, de acordo com a literatura, bons preditores do nosso comportamento, neste trabalho iremos tentar explorar em que medida este conjunto de fatores disposicionais (personalidade base e orientações para a escolha de atividades) poderão ser bons preditores do desenvolvimento da espiritualidade dos indivíduos.

A estruturação deste trabalho, passa por, primeiramente, apresentar uma revisão da literatura referente aos conceitos e variáveis que nos propomos investigar. Para isso será apresentada uma contextualização acerca do estudo do Bem-estar e as suas diferentes perspetivas (Hedónica e Eudemónica), posto isto passamos a revisão referente aos traços de personalidade de acordo com o Modelo dos Cinco Fatores de Personalidade, terminando o enquadramento abordando o conceito de Espiritualidade de acordo com o Modelo de Bem-Estar Espiritual de Fisher. Passamos assim para o método, onde será descrito em maior detalhe as características dos participantes, explicados os instrumentos, bem como o procedimento utilizado neste trabalho. Seguimos para a análise dos dados, onde testamos as nossas hipóteses, de modo a tentarmos cumprir com os nossos objetivos investigativos. Por último iremos discutir e refletir acerca dos resultados, chegando às conclusões do estudo, apresentando também as limitações encontradas na sua realização e as propostas para estudos futuros.

1. Enquadramento Teórico

1.1. Bem-Estar Mental

O Bem-Estar é um conceito que todos nós utilizamos e almejamos sentir no nosso quotidiano, mas o que nos diz a ciência acerca deste tema? O estudo acerca do bem-estar vem desde a Antiguidade Clássica. Para já podemos afirmar tratar-se de um conceito multidimensional, que tem implicações no nosso quotidiano, seja a nível físico, psicológico, ambiental e social (Kiefer, 2008).

Ao longo do tempo foram surgindo várias abordagens conceptuais sobre o bem-estar, porém as mais estudadas e as que contemplam os estudos mais recentes, são a abordagem hedónica e a abordagem eudemónica. São também estas as perspetivas que remontam à filosofia grega. Existem várias opiniões acerca destas duas teorias, sendo que por vezes são vistas como complementares, outras vezes como opostas (David, et al., 2012; Ryan, Huta & Deci, 2008).

1.1.1. Perspetivas sobre o Bem-Estar: a Hedonia e a Eudemonia

A perspetiva hedónica de bem-estar iniciou-se com os filósofos Aristipo, Bentham, Epicuro, Locke e Hobbes (Ryan & Deci, 2001; Diener et al., 2003; Ryan et al., 2008), defendendo que o bem-estar é alcançado através da prevalência de afetos positivos na vida dos sujeitos, através do máximo prazer e da satisfação instantânea (David et al., 2012), sendo isto potenciado através da realização de atividades prazerosas, da realização de desejos e da presença de afetos positivos e da ausência de afetos negativos (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011). De forma sucinta esta perspetiva contempla a vertente de prazer máximo e diminui o sofrimento e a dor (Seligman, 2011).

A perspetiva eudemónica tem por base o pensamento de Aristóteles, que afirmava que para atingirmos o bem-estar deveríamos viver uma vida de contemplação e virtude, de acordo com os nossos valores (Henderson & Knight, 2012). Destacando assim o desenvolvimento humano e funcionamento psicológico positivo (Waterman, 1993). Esta teoria, de acordo com Waterman (1993) convida os indivíduos a viverem de acordo com o seu verdadeiro Eu. Assim sendo, esta perspetiva propõe que o bem-estar é alcançado através da nossa capacidade de reflexão, dos nossos valores, da nossa força de vontade, da expressão do nosso self, ou seja,

pressupõe um esforço ativo por parte do sujeito, no sentido da descoberta e concretização do seu potencial e valor (Ryan et al., 2008).

A teoria eudemónica critica a hedónica no sentido em que o bem-estar hedónico podia ser resultado de comportamentos que são repreensíveis em situações em que o bem-estar não é refletido (e.g. uso de drogas), sendo que em vez de se preocupar se um sujeito é, ou não, feliz como a hedónica, a eudemónica preocupa-se com o porquê do indivíduo sentir felicidade (Henderson & Knight, 2012).

A hedónica reflete-se no conceito de Bem-Estar Subjetivo, na medida em que a felicidade é identificada em termos de satisfação dos sujeitos, e na busca das condições sociodemográficas, culturais e políticas que estão relacionadas com o prazer e o conforto. Já a teoria eudemónica relaciona-se com o Bem-Estar Psicológico, sendo que a felicidade é descrita em termos de desenvolvimento humano (Novo, 2005).

O estudo acerca do bem-estar, como já foi referido, possui muitos anos, o que permitiu que surgissem vários conceitos e perspetivas, pelo que trouxe a necessidade da realização de uma revisão sistemática acerca dos conceitos que estão relacionados com estas duas perspetivas. Huta e Waterman (2014) através da realização desse trabalho, chegaram à conclusão de que as diferentes concetualizações que têm sido utilizadas para definir hedonia e eudemonia no âmbito do bem-estar podiam ser divididas em quatro categorias (Huta, 2013; Huta, 2015).

1.1.2. Categorias dos Conceitos de Bem-Estar ligados à Hedonia e Eudemonia

O conjunto de conceitos ligados à Hedonia e Eudemonia, de acordo com a autora, podem ser divididas em orientações, comportamentos, experiências e funcionamento. Iremos de seguida explicar ao que cada categoria corresponde (Huta, 2013; Huta, 2015):

- **Orientações:** que correspondem aos motivos, objetivos e valores que os indivíduos possuem ao realizar uma atividade, sendo que no caso da eudemonia estes referem-se à vontade de servir um propósito maior, à busca de crescimento pessoal, e à valorização do crescimento e dos valores inerentes à identidade dos sujeitos. Já no caso da hedonia as orientações dos sujeitos têm por base a procura do prazer, do conforto, do equilíbrio e do relaxamento.

- **Comportamentos:** referem-se aos pensamentos e ações em que os sujeitos se envolvem, como por exemplo, comportamentos como escutar música ou ir a um evento desportivo fazem parte de comportamentos hedónicos. Os comportamentos eudemónicos podem ser manifestados, por exemplo, através da prática de gratidão e realização de um voluntariado.

- **Experiências:** advém das avaliações cognitivas e das emoções subjetivas dos sujeitos, sendo estas, por exemplo, a despreocupação e o afeto positivo no caso da hedonia, e sentimentos de valor e significado no caso da eudemonia.

- **Funcionamento:** este conceito advém de um longo período em que os sujeitos utilizam as orientações e realizam comportamentos eudemónicos e/ou hedónicos, de forma a construírem o seu modo de funcionamento. Fazem parte deste modo de funcionamento as realizações, capacidades e hábitos saudáveis desenvolvidos, resultantes do estilo de vida da pessoa. Exemplos de um funcionamento hedónico é o estar e ser feliz como prioridade principal e viver “o aqui e agora”. O desenvolvimento do próprio potencial, autodescoberta e a autonomia são exemplos de funcionamento eudemónico.

Através do exposto podemos afirmar que as duas categorias iniciais referem-se ao modo de vida dos indivíduos, e os dois últimos às consequências dessa escolha (Huta, 2015).

Se um sujeito optar por viver uma vida mais hedónica ou mais eudemónica esta escolha vai ter consequências ao longo da vida dos sujeitos, sendo que adotar ao longo da vida comportamentos mais hedónicos estes vão servir como autorreguladores emocionais, sendo que os sujeitos vão possuir a sensação de bem-estar de forma rápida, apesar de, ao longo do tempo este sentimento ir diminuindo (Huta, 2013). Já os comportamentos mais eudemónicos poderão provocar mudanças no bem-estar mais a longo prazo (Huta & Ryan, 2010).

De forma geral podemos observar que ambas as perspetivas podem complementarem-se, ambas vão contribuir de forma diferente para o nosso bem-estar ao longo do tempo. Sendo assim, para se atingir um maior nível de bem-estar é importante os sujeitos promoverem ambas as perspetivas (Huta, 2013).

Na medida em que é na categoria das orientações que devemos intervir de forma a atingirmos maiores níveis de bem-estar, já que estas são escolhas que partem do indivíduo, sendo por isso mais possíveis de controlar e da sua responsabilidade (Huta, 2016), neste estudo optou-se por dar um maior enfoque à categoria das orientações.

1.1.3. Orientações Hedônicas e Eudemônicas na Escolha de Atividades

As orientações hedônicas e eudemônicas traduzem a maneira como os indivíduos procuram satisfazer a sua vida, cada uma é composta por elementos essenciais, como iremos descrever de seguida.

A orientação eudemônica contempla quatro elementos: a **autenticidade**, que traduz-se no esclarecimento dos valores, na noção de si próprio e na ação de acordo com os mesmos; o **significado**, que se traduz no indivíduo procurar o que realmente lhe é significativo, ou que lhe interessa, e valoriza; a **excelência** que consiste em os indivíduos ambicionarem padrões elevados e comportarem-se de acordo com as normas de ética; o **crescimento** que se refere ao desenvolvimento de capacidades, ao ganho de conhecimento e à atualização do seu potencial próprio.

No que concerne à orientação hedônica, a mesma é caracterizada essencialmente por dois elementos: o **prazer**, traduzido na procura de sensações agradáveis, de emoções positivas e satisfação emocional; e o **conforto**, que contempla a procura da facilidade, do relaxamento, e de atividades que exijam pouco esforço (Huta, 2016).

Os indivíduos serem mais eudemônicos ou mais hedônicos possui consequências na sua vida, por exemplo, a pessoas com uma orientação mais eudemônica tendem a possuir um nível superior de funcionamento, visto que a eudemonia produz aprendizagem, progresso e realização, sendo que se as pessoas se concentrassem exclusivamente na hedonia perderiam oportunidades para construir algo, e para descobrir até que ponto eles podem crescer. A hedonia por sua vez permite que os indivíduos façam uma pausa das suas preocupações, ajuda os sujeitos a alcançar um estado emocional positivo e a proporcionar experiências e memórias agradáveis. Se os indivíduos se centrassem somente na eudemonia iriam perder o contato social, a intimidade, e poderiam levar as pessoas à exaustão (Huta, 2016).

A investigação ao nível das orientações para as atividades ainda é recente, pelo que se baseia na escala desenvolvida por Huta (2016). Porém, num estudo recente, os autores testaram se existem diferenças entre a orientação para as atividades hedônica e a eudemônica na preocupação (Pearce, Huta & Voloaca, 2020). Também a escala foi utilizada para estudar as relações entre os motivos hedônicos e eudemônicos na ação e nos resultados dos alunos, ou seja, no desempenho académico (Kryza-Lacombe, Tanzini & O'Neill, 2019).

Os preditores das orientações, ou seja, os fatores que possuem um papel importante no desenvolvimento das orientações hedónicas e eudemónicas são a personalidade dos indivíduos, o funcionamento cognitivo, as experiências vividas, os modelos e satisfação das necessidades pessoais, tais como: a proteção; a segurança; o descanso e a alimentação (Braaten & Huta, 2018).

Visto que a nossa personalidade possui um impacto no desenvolvimento das orientações (Braaten & Huta, 2018), consideramos que explorar a relação entre estes dois construtos pudesse ser relevante, até porque constituem-se como características disposicionais que tendem a não sofrer alterações ao longo do tempo (Lopes, 2008; Huta, 2016), prevendo assim muitos dos nossos comportamentos. Seguidamente, iremos abordar com mais profundidade o que a literatura nos apresenta acerca do estudo da personalidade.

1.2. Personalidade

Quando abordamos o conceito de personalidade deparamo-nos com diversas definições, porém a grande maioria aponta a personalidade como um conjunto de características que são contínuas e consistentes ao longo do tempo (Lopes, 2008), possibilitando assim a previsão do comportamento dos sujeitos a longo prazo.

Este conceito, ao longo do tempo, originou várias perspetivas teóricas: a perspetiva psicanalítica, sendo a personalidade apontada como um conjunto de forças, concorrentes entre si, que estão em constante conflito interno; a perspetiva neoanalítica, que, apesar da sua base psicanalítica, refuta o carácter global do complexo de Édipo; a perspetiva humanista, que enfatiza o papel da autodeterminação, sublinhando o papel da liberdade na determinação do destino; a perspetiva de aprendizagem, que mostra uma plasticidade das aprendizagens reunidas através das experiências; a perspetiva cognitiva, onde os processos cognitivos são os constituintes principais da personalidade, sendo essenciais para a adaptação dos indivíduos ao meio; a perspetiva das disposições, que defende que existem predisposições que explicam muitas das atitudes e comportamentos das pessoas; a perspetiva psicobiológica, onde os fatores genéticos e biológicos são a parte central de um indivíduo, explicando o seu comportamento (Hansenne, 2005).

Apesar de todos estes modelos teóricos, o Modelo dos Cinco Fatores de Personalidade, é o mais utilizado nos dias de hoje (Cuperman & Ickes, 2009; Lang, John, Lüdtke, Schupp &

Wagner, 2011), e o mais adequado para traçar a estrutura de personalidade (Garcia, 2006). Neste sentido, no próximo capítulo irá ser abordado este modelo em profundidade, visto que neste estudo, é o modelo utilizado.

1.2.1 Modelo dos Cinco Fatores de Personalidade

Este é um modelo hierárquico de traços de personalidade que contempla cinco dimensões gerais, representando a personalidade ao mais alto nível de abstração (Gosling et al., 2003). Estudos de Benet-Martinez e John (1998) comprovam que os cinco fatores/dimensões possuem capacidade de descrever a personalidade de qualquer indivíduo, independentemente das suas características sociodemográficas.

Os fatores são vistos como um contínuo, na qual cada indivíduo é posicionado através da maior ou menor pontuação num certo traço (Cunha, et.al., 2005), considerados descontextualizados, estáveis ao longo da vida, e relativamente independentes, permite os tornar representativos da personalidade de uma pessoa (Minbashian, Wood & Beckmann, 2010). As dimensões consideradas neste modelo são as seguintes:

- **Extroversão:** esta dimensão aponta para uma perspectiva energética dos planos materiais e sociais, que engloba traços como: atividade, sociabilidade, comunicação, assertividade e impulsividade. As pessoas extrovertidas são menos independentes, reservadas, introspectivas, preocupadas aquando comparadas com as introvertidas (John & Srivastar, 1999; Rothmann & Coetzer, 2003; Watson & Clark, 1997). Este traço vai predispor os indivíduos a experimentarem estados emocionais positivos de modo a se sentirem bem consigo e com o Mundo.

- **Neuroticismo:** os indivíduos vão ter tendência a experimentar estados emocionais negativos, tais como a instabilidade emocional, insegurança, ansiedade, depressão, vergonha, culpa, medo, vulnerabilidade, entre outros (Costa & McCrae, 1992; John & Srivastava, 1999). As pessoas com elevados níveis neste traço são menos racionais e tem mais dificuldade em gerir o stresse e os impulsos (Rothmann & Coetzer, 2003).

- **Amabilidade:** este traço vai permitir fazer a distinção entre os indivíduos que têm facilidade de relacionamento com os que não têm. Níveis elevados neste fator indicam uma tendência comunitária e pró-social, estando relacionadas com características como a confiança e

modéstia (John & Strivastava, 1999). Níveis baixos indicam que as pessoas são rudes, não cooperativas e pouco simpáticas.

- **Conscienciosidade:** este é um fator visto como bom preditor do desempenho profissional, sendo que reflete o grau em que a pessoa é escrupulosa, cuidadosa e perseverante. Elevados níveis neste fator indicam que os indivíduos são autodisciplinados e resistentes a tentações e a impulsos distrativos, sendo organizados, planeadores e tendem a concluir as tarefas;

- **Abertura à experiência:** Os indivíduos com maiores níveis neste traço tendem a explorar aprendizagens por prazer e procuram atividades que quebrem rotinas, são pessoas menos convencionais, pouco conformistas e autónomas, são curiosas e possuem disposição para difundir e incorporar novas ideias éticas, sociais e políticas (Rothmann & Coetzer, 2003). As pessoas com níveis mais baixos neste traço demonstram normalmente atitudes mais conservadoras (John & Srivastava, 1999).

Os fatores de personalidade constituem-se assim como bons preditores do nosso comportamento (Lopes, 2008), tal como as orientações para as atividades, que nos permitem entendermos quais os aspetos de bem-estar que são promovidos pelos indivíduos. Ambas são consideradas características disposicionais que não se espera que sofram modificações consideráveis ao longo do tempo (Lopes, 2008; Huta, 2016). Assim, e dada a importância cada vez mais reconhecida da espiritualidade na nossa saúde, que tem por base as crenças dos indivíduos, tal como os construtos mencionados anteriormente, consideramos que o estudo da relação entre estas variáveis possa ser relevante, de forma a compreendermos o que pode influenciar ou explicar o desenvolvimento espiritual dos indivíduos. No capítulo que se segue iremos apresentar a literatura referente ao construto de espiritualidade.

1.3. Espiritualidade

A espiritualidade tem sido, cada vez mais, apontada como um elemento importante para a nossa saúde, até porque o interesse pelo estudo desta temática tem vindo a aumentar (Lewis, 2001).

Não se trata de um conceito de fácil definição, como podemos perceber através das suas múltiplas concetualizações mais adiante apresentadas, porém, de forma simples, pode-se

afirmar que a espiritualidade refere-se à maneira como o indivíduo se relaciona com a dimensão não material (Fisher, 2010b) e com os valores que o transcendem (Hennezel & Leloup, 1998 in Santos, 2014), tratando-se, portanto, de algo muito pessoal e entendida de maneira diversa por cada um de nós (Chaudhry, 2008).

A noção de espiritualidade não é de todo um conceito novo, sendo que, tradicionalmente, este estava ligado à religiosidade (Gouveia, 2011), porém os estudos mais recentes apontam uma diferenciação e independência da espiritualidade e da religiosidade (Fisher, 2001, 2010a).

1.3.1. Espiritualidade vs. Religiosidade

Ao longo do tempo foram emergindo novas formas de fé e de expressão espiritual (e.g. yoga), e até alternativas às religiões tradicionais, o que tornou possível um cenário de diferenciação entre os dois construtos, o que levou ao crescente número de definições de espiritualidade, bem como a sua ampliação concetual.

A religiosidade, segundo Taranu (2011), refere-se a um construto estático, objetivo, institucional e fundamentado por rituais e crenças, sendo estes realizados por um grupo de pessoas que creem e que pertencem a uma igreja, instituição ou seita religiosa, vivendo atividades extrínsecas que proporcionam ao indivíduo experiências sobrenaturais, misteriosas e ocultas (Gomes, Farina & Forno, 2014).

Já as definições de espiritualidade passam desde a capacidade/predisposição inata na procura de transcender o locus de centralidade de cada pessoa, implicando, essa transcendência, um aumento de amor e conhecimento (Chandler et al., 1992), até à definição de Freire, Vasconcelos, Silva & Oliveira (2017), que afirmam que a espiritualidade é definida intrinsecamente pelos sujeitos, que poderá incluir a crença num Deus, a criação de uma ligação espiritual com o cosmos e/ou indivíduos, envolvendo reflexões e questões sobre o significado e propósito da vida que transcende a religião, distinguindo-se assim da mesma, até porque estudos de Zinnbauer e colaboradores (1997) afirmam que existem pessoas que se autoafirmam espirituais, mas não religiosas.

Apesar da discórdia acerca da interligação entre os dois conceitos, neste estudo optou-se por olhar para a espiritualidade como um conceito diferenciado da religiosidade, até porque, nos dias de hoje, é o que nos parece fazer mais sentido.

Assim sendo, ao longo da revisão da literatura fomos deparados com uma relação entre saúde e espiritualidade, mas o que nos diz a ciência acerca desta relação?

1.3.2. Saúde e Espiritualidade: Dois Conceitos Interrelacionados?

Ao longo dos anos a Organização Mundial de Saúde (OMS) foi complementando, em termos de construtos, o que se podia considerar um indivíduo saudável. Em 1983, a inclusão da dimensão espiritual foi considerada, o que possibilitou aos dias de hoje a presença de uma conceitualização holística de saúde, onde uma pessoa saudável terá que possuir um bem-estar físico, emocional, intelectual e espiritual, e não só ausentar-se de doenças (Chandler et al., 1992; Fisher, 2010a; Fleck et al., 2003).

Este acontecimento, de tendência para interligar os conceitos de saúde e espiritualidade, fez surgir o conceito de Bem-Estar Espiritual (BEE) que, apesar de existirem várias definições e dimensões, todas elas induzem a uma independência da dimensão religiosa (Pargament & Mahoney, 2005; Chandler et. al., 1992) e uma multidimensionalidade do construto (Fisher, 2010a).

Como referido existem diversas definições no que se refere ao conceito de BEE, desta forma Westgate (1996) realizou uma revisão da literatura onde resumiu as várias definições dos principais autores acerca desta temática, assim concluiu a existência de quatro dimensões que acompanham este conceito: 1) Sentido e Propósito de vida; 2) Valores Intrínsecos; 3) Crenças e Experiências Transcendentes; 4) Comunidade de suporte e partilha de valores.

Da mesma forma, Miller e Foster (2010), num estudo mais recente, resumem os aspetos essenciais que são propostos nas várias definições de BEE, concluindo que os principais aspetos do Bem-Estar Espiritual são a criação de valores e crenças pessoais por cada indivíduo em relação ao propósito da vida e a si próprio em relação aos outros, à comunidade, à natureza, ao universo e a um poder superior. O Bem-Estar Espiritual é encontrado dentro da comunidade compartilhada e existe um processo contínuo de encontrar significado e propósito na vida, enquanto se contempla e se aceita o lugar da pessoa no universo complexo e interrelacionado.

Para além da existência destas diversas concetualizações e definições nenhuma se baseia num modelo teórico, à exceção do Modelo de Bem-Estar Espiritual de Fisher (1999, 2010a), pelo que será este o modelo a ter em consideração neste estudo, não só pelo exposto, mas também porque é considerado dos modelos mais recentes e completos de BEE, destacando-se dos restantes por ser dinâmico, flexível e relacional (Rowold, 2011). Desta forma, no capítulo que se segue, iremos apresentar este modelo.

1.3.3. Modelo de Bem-Estar Espiritual de Fisher

O modelo de Bem-Estar Espiritual (BEE) desenvolvido por Gomez e Fisher destaca-se dos restantes modelos por ser dinâmico, flexível e relacional, até porque é dos modelos mais completos e recentes (Rowold, 2011).

O autor considera que a saúde espiritual é uma das mais importantes dimensões de bem-estar e saúde, senão a mais importante, definindo a mesma como um modo de estar dinâmico, refletindo-se através do grau de harmonia e qualidade das relações que os indivíduos instituem consigo mesmos, com os outros, com o ambiente e com o transcendente, sendo que neste último cada pessoa vai adaptar-se às suas convicções, podendo esta relação ser com um Deus, uma Força Cósmica, o Universo, entre outros (Fisher, 2007).

O presente modelo é composto por quatro domínios, sendo que estes interagem entre si de forma dinâmica, complexificando-se e desenvolvendo-se reciprocamente, sendo que o desenvolvimento da qualidade de uma relação reflete-se nas outras (Fisher, 2011). O BEE inclui os seguintes domínios:

-Domínio pessoal: caracteriza-se pela forma como os indivíduos se relacionam consigo próprios em termos de significado, valor e propósito de vida. Este domínio pressupõe a consciência de si mesmo e o desenvolvimento do autoconhecimento, estando estes relacionados com a autoestima e a identidade;

-Domínio comunitário: que se refere à profundidade e qualidade das relações interpessoais e é manifestado através de sentimentos de justiça, amor, perdão, esperança e fé na humanidade.

-Domínio ambiental: refere-se ao modo como o sujeito se relaciona com a natureza e/ou mundo, manifestada através da admiração e assombro diante dos mesmos;

-Domínio transcendental: caracteriza-se pela profundidade e qualidade da interação dos sujeitos com alguém ou algo para além do ser humano, tais como Deus, uma Força Cósmica, o Universo, sendo que a relação é aprofundada através do aumento da fé, sendo manifesta-se através da oração, culto ou outra.

Explicando a forma como os domínios interagem entre si, o autor propõe o termo *Sinergismo Progressivo*, não sendo estes independentes uns dos outros, mas sim inter-relacionados, na medida em que a qualidade relacional de cada domínio expressa o BEE de cada um, a saúde espiritual é assim constituída através da combinação do efeito do BEE de cada domínio (Fisher, 1999). Assim sendo, o desenvolvimento da qualidade das relações num domínio, refletir-se-á nos restantes (Gouveia, 2011).

Cada um destes domínios contemplam dois aspetos que se interrelacionam, o *conhecimento*, oferecendo o quadro de referência racional, e a *inspiração*, que fornece a “essência” e a “motivação” para o desenvolvimento em cada domínio. Os aspetos referidos, quando interpelados nos domínios são a essência deste modelo teórico (Fisher, 2011).

Tendo por base este modelo teórico Fisher desenvolveu o SHALOM - *Spiritual Health and Life Orientation Measure*, será este um dos instrumentos utilizados neste estudo, o mesmo oferece-nos várias medidas que nos permitem avaliar os indivíduos sob diversas formas, sendo estas: a Medida de Orientação para Vida (*Life Orientation Measure – LOM*), que avalia o ideal de saúde espiritual, sendo assim possível perceber a importância que os indivíduos dão a cada domínio em termos de valor, ideal ou meta; a Medida de Saúde Espiritual (*Spiritual Health Measure – SHM*), que avalia o estado de saúde espiritual atual, através desta medida percebemos a experiência que as pessoas percebem em termos de conquistas e de atitudes; a terceira medida é Bem-Estar Espiritual, que avalia o grau de discrepância entre as anteriores medidas referidas através de uma comparação intra-individual, avaliando assim o quanto a experiência de cada indivíduo se difere em relação ao seu ideal, o que permite entender se as pessoas cumprem os valores que têm a cerca do seu desenvolvimento espiritual (Gouveia, 2011).

Nos capítulos que se seguem iremos explorar, através de um ponto de vista teórico, as possíveis relações entre os vários construtos.

1.4. Relação entre Fatores de Personalidade e Orientações para as Atividades

Os fatores de personalidade e as orientações para atividades constituem-se como preditores na análise para as respostas de Bem-Estar Espiritual, uma vez que são ambas características disposicionais, ou seja, espera-se que não sofram alterações significativas ao longo do tempo (Huta, 2016).

De seguida iremos explorar, do ponto de vista teórico, como estas variáveis se possam relacionar entre si, visto que ainda não existem resultados na comunidade científica.

O fator **amabilidade**, por exemplo, será que está mais relacionado com a orientação para as atividades mais eudemónica ou mais hedónica? Podemos pensar que as duas hipóteses possam ser possíveis. Elevados níveis no fator amabilidade permitem que as pessoas possuam uma maior facilidade de relacionamentos, dada a sua tendência comunitária e pró-social, sendo que algumas das características associadas a este fator são a confiança e a modéstia (John & Strivastava, 1999). Devido ao exposto podemos esperar que talvez este fator esteja relacionado com a orientação para as atividades mais hedónica, sendo que indivíduos com elevados níveis nesta orientação tendem a procurarem sensações agradáveis, emoções positivas e atividades que envolvam um maior contato social (Huta, 2016), como também podemos esperar que elevados níveis neste fator estejam relacionados com a orientação para as atividades mais eudemónica, pelo que os indivíduos com maiores níveis esta orientação têm tendência a desenvolver o melhor de si, mas também dos outros, e envolvem-se em comportamentos como voluntariado (Huta, 2016), o que sugere um carácter pró-social e comunitário, relacionado com o fator amabilidade (John & Strivastava, 1999).

No que se refere ao fator de personalidade **abertura à experiência**, níveis elevados no mesmo prevê que os indivíduos são menos convencionais, curiosos e tendem a explorar aprendizagens (Rothmann & Coetzer, 2003). Assim, e tentando explorar em que medida este traço de personalidade possa estar relacionado com as orientações para as atividades dos indivíduos, podemos pensar que elevados níveis na orientação eudemónica estejam relacionados com este fator. Isto porque é nesta orientação que os indivíduos tendem a procurar ver-se a si próprios e o mundo para além do concreto (Huta, 2016), o que pode suscitar a ideia de que para isso os indivíduos sejam menos convencionais e mais curiosos, características associadas a elevados níveis no traço de personalidade abertura à experiência (Rothmann & Coetzer, 2003). A relação entre o fator abertura à experiência e a orientação para as atividades mais hedónica também nos parece possível, na medida em que elevados níveis neste traço de

personalidade prevê que os indivíduos explorem aprendizagens por prazer e procurem atividades que quebrem rotinas (Rothmann & Coetzer, 2003), comportamentos que também são esperados em pessoas com elevados níveis na orientação hedônica, sendo que os sujeitos têm por base a procura do prazer (Huta, 2013; Huta, 2015).

De acordo com o exposto parece-nos que a relação entre os fatores de personalidade e as orientações para as atividades possam ser possíveis. No capítulo que se segue iremos explorar a possível relação entre os fatores de personalidade e o Bem-Estar Espiritual.

1.5. Relação entre Fatores de Personalidade e Bem-Estar Espiritual

Na tentativa de relacionar estas duas variáveis iremos analisar, considerando a literatura existente, quais as relações que esperamos do ponto de vista teórico nesta ligação, uma vez que a literatura existente ainda não nos forneceu resultados concretos, o que nos obriga a fazê-lo desta forma.

Relativamente ao traço **conscienciosidade**, por exemplo, qual será o domínio de BEE que os indivíduos com elevados níveis neste traço mais desenvolvem? Podemos pensar que de um ponto de vista teórico este traço possa estar relacionado com o desenvolvimento do **domínio pessoal** de BEE, isto porque, este domínio caracteriza-se pela consciência que o indivíduo possui de si próprio e o desenvolvimento do autoconhecimento (Fisher, 2011), e o fator conscienciosidade pressupõe que as pessoas com elevados níveis no mesmo desenvolvam aspetos mais relacionados consigo próprios, sendo escrupulosos, cuidadosos e perseverantes (John & Strivastava, 1999). Também podemos pensar no sentido inverso, ou seja, pensar quais os domínios de BEE que possam não estar relacionados com este traço de personalidade, desta forma pensamos que este traço não esteja relacionado com o desenvolvimento do domínio transcendental de BEE, dada a característica de elevados níveis neste domínio indicarem qualidade e profundidade nas relações com algo para além do ser humano (Fisher, 2011), e dada a característica de elevados níveis de conscienciosidade indicarem que os indivíduos não se distraiam facilmente com impulsos e se centrem mais em si próprios e no seu desempenho (John & Strivastava, 1999).

No que se refere ao traço de **amabilidade** podemos pensar que elevados níveis neste fator possam estar relacionados com o desenvolvimento do **domínio comunitário**, na medida em que níveis elevados neste domínio indicam que as pessoas desenvolvam qualidade nas

relações interpessoais, manifestando sentimentos de justiça (Fisher, 2011), e elevados níveis de amabilidade indicam uma tendência pró-social (John & Strivastava, 1999). Também podemos esperar que elevados níveis neste fator possam estar relacionados com o desenvolvimento do **domínio transcendental** de BEE, visto prever-se que as pessoas que obtenham níveis elevados neste domínio tenham qualidade e profundidade nas relações, tanto com outros indivíduos, como algo mais além do ser humano (Deus, uma Força Cósmica, o Universo) (Fisher, 2011), e uma característica de elevados níveis de amabilidade são a facilidade nas relações interpessoais (John & Strivastava, 1999).

A **extroversão**, enquanto traço de personalidade, parece-nos que possa estar relacionada com o desenvolvimento do **domínio comunitário** de BEE, visto que níveis elevados neste domínio pressupõe que os indivíduos desenvolvam qualidade nas relações interpessoais (Fisher, 2011), e a extroversão engloba traços como comunicação, tendo estes indivíduos uma perspectiva energética dos planos materiais e sociais (John & Srivastar, 1999; Rothmann & Coetzer, 2003; Watson & Clark, 1997). Também nos parece que este traço possa estar relacionado com o desenvolvimento do **domínio transcendental**, sendo que níveis elevados neste domínio indicam que os indivíduos desenvolvam qualidade e profundidade nas relações (Fisher, 2011), e níveis mais elevados no traço de extroversão indica que os indivíduos são mais sociáveis (John & Srivastar, 1999; Rothmann & Coetzer, 2003; Watson & Clark, 1997).

Seguidamente iremos explorar qual a possível relação entre as orientações para as atividades e o Bem-Estar Espiritual.

1.6. Relação entre Orientações para as Atividades e Bem-Estar Espiritual

Na relação entre as orientações para as atividades e o BEE espera-se, através da revisão da literatura, que os indivíduos com **orientação para as atividades mais eudemónica** possuam níveis **mais elevados de BEE**.

É esta orientação que se relaciona positivamente com crenças de que o universo existe como resultado de uma fonte espiritual, que as pessoas têm uma alma espiritual ou imaterial, e que a consciência e o livre arbítrio são baseados em processos metafísicos ou espirituais (Braaten & Huta, 2018).

Acreditar que existe uma dimensão espiritual para o Mundo não é muito diferente de acreditar que existe uma dimensão de significado para o Mundo, um lado simbólico, abstrato,

mas real. É a crença de que o Mundo não é apenas um conjunto de pedaços, mas que algo os liga e dá ordem, coerência e significado em relação uns aos outros. Esta crença motivará uma pessoa a construir um quadro concetual, um sistema de valores e uma orientação eudemónica baseada num quadro de valores (Braaten & Huta, 2018).

1.7. Definição da Problemática e Questões de Investigação

Através do exposto a presente investigação pretende, de modo geral, compreender o papel das características disposicionais nos níveis de Bem-Estar Espiritual. Para isso irão ser relacionadas as Orientações para as Atividades e os Cinco Fatores de Personalidade com os domínios de BEE e a dissonância nos quatro domínios de BEE.

Questão de Investigação 1: Níveis mais elevados na orientação eudemónica, ou na orientação hedónica, qual o que melhor explica ou prediz os níveis mais elevados de BEE atual e ideal, bem como a dissonância entre o BEE ideal e o estado de saúde espiritual atual?

Questão de Investigação 2: Quais serão os traços de personalidade que melhor explicam ou predizem níveis elevados de BEE atual e ideal, bem como a dissonância entre o ideal e o estado de saúde espiritual atual?

2. Método

2.1. Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 264 participantes, de nacionalidade portuguesa, onde 78% são do sexo feminino (n=206) e os restantes 22% (n=58) do sexo masculino. A idade média da amostra é de 37.17 anos ($DP = 13.875$), variando entre 18 e 80 anos. Em seguida será apresentada uma tabela referente às restantes variáveis sociodemográficas compreendidas neste estudo (Tabela 1).

Tabela 1: *Caraterização da Amostra*

| | | Frequência | % |
|-----------------|--------------------------------------|-------------------|----------|
| Estado Civil | Solteiro/a | 124 | 47% |
| | Casado/a União de Facto | 116 | 43.9% |
| | Divorciado/a | 17 | 6.4% |
| | Viúvo/a | 7 | 2.7% |
| Atividade Atual | Estudante | 61 | 23.1% |
| | Trabalhador/a - Estudante | 25 | 9.5% |
| | Trabalhador/a | 168 | 33.6% |
| | Desempregado | 10 | 3.8% |
| Escolaridade | Até ao 9.ºano | 20 | 7.6% |
| | 12.ºano | 71 | 26.9% |
| | Licenciatura | 122 | 46.2% |
| | Mestrado ou Licenciatura pré-Bolonha | 48 | 18.2% |
| | Doutoramento | 3 | 1.1% |

2.2. Instrumentos

As variáveis orientações para as atividades, bem-estar espiritual e personalidade foram avaliadas através dos seguintes instrumentos:

Orientações Hedônicas e Eudemônicas para as Atividades

De forma a medir os motivos hedônicos e eudemônicos com que os indivíduos selecionam as atividades em que se envolvem na sua vida, utilizou-se o *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised* (HEMA-R) de Huta (2016) com adaptação para a população portuguesa por Gouveia, Lourenço e Alves (2016) (Anexo A).

A escala possui 10 itens, sendo que todos são formulados no mesmo sentido, sendo avaliados numa escala ordinal do tipo *Likert* que varia entre 1 (Absolutamente nada) a 7 (Muitíssimo). Antes do questionário é dada a instrução “Em que medida você tipicamente realiza as suas atividades com cada uma das seguintes intenções, independentemente de atingir ou não realmente esse objetivo?”.

Os itens 1, 4, 6, 7 e 9 correspondem à dimensão da **orientação hedônica**, dentro destes os que correspondem ao conceito de prazer são os itens 4, 6 e 9 (e.g. “Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de sentir satisfação?”); sendo que os itens 1 e 7 correspondem ao conceito de conforto (e.g. “Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de relaxar?”)

Os itens 2, 3, 5, 8 e 10 correspondem à dimensão da **orientação eudemônica**, sendo que os itens 3 e 8 refletem o conceito de autenticidade (e.g. “Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de fazer algo em que acredita?”), os itens 5 e 8 estão ligados ao conceito de excelência (e.g. “Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de atingir a excelência ou um ideal pessoal?”), o item 2 ao de crescimento (e.g. “Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de desenvolver uma competência, aprender ou compreender algo melhor?”) e o 10 ao conceito de significado (“Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de contribuir para os outros, ou para o mundo à sua volta?”).

A cotação correspondente a cada uma das dimensões realiza-se através da média dos itens por fator.

No que se refere à consistência interna do HEMA-R, na sua versão original (Huta & Ryan, 2010), a dimensão da orientação hedónica apresenta um $\alpha = .86$ e a dimensão da orientação eudemónica apresenta um $\alpha = .81$. A consistência interna do instrumento HEMA-R no presente trabalho será apresentada no capítulo dos resultados (Tabela 3).

Bem-Estar Espiritual

Foi utilizado neste estudo a versão portuguesa do *Spiritual Health and Life Orientation Measure* – SHALOM (Gouveia et al. 2009) (Anexo B), instrumento elaborado originalmente por Fisher (2010).

Este questionário é constituído por 20 itens, sendo que 5 itens correspondem a cada uma das 4 dimensões/domínios. O **domínio Pessoal** inclui itens como (e.g. “um sentimento de identidade pessoal”), sendo que a este domínio correspondem os itens 5, 9, 14, 16 e 18, o **domínio Comunitário** inclui itens como (e.g. “generosidade em relação aos outros”), sendo que a este domínio correspondem os itens 1, 3, 8, 17 e 19, o **domínio Ambiental** constitui-se com itens como (e.g. “um sentimento de união com a natureza”), fazendo parte deste os itens 4, 7, 10, 12 e 20, por último, o **domínio Transcendental** inclui itens como (e.g. “uma relação pessoal com o Divino ou Deus”), sendo que a este domínio correspondem os itens 2, 6, 11, 13 e 15.

Devido ao facto de o participante responder na forma de dupla resposta vai permitir a análise do instrumento em três medidas. A primeira, **Medida de Orientação para Vida (*Life Orientation Measure* – LOM)**, avalia o estado de saúde espiritual ideal, ou seja, o participante irá assinalar, em cada uma das afirmações, o grau de importância que atribui à afirmação descrita no item para o seu estado ideal de saúde espiritual. A segunda refere-se à **Medida de Saúde Espiritual (*Spiritual Health Measure* – SHM)**, avaliando o estado de saúde espiritual atual, ou seja, o participante é convidado a assinalar o grau em que sente que está a cumprir, no presente, o que é descrito nos itens. A terceira medida calcula-se através da subtração do resultado da Medida de Bem-Estar Espiritual do valor obtido na Medida de Orientação para Vida (LOM-SHM), ou seja, através desta comparação intra-individual podemos ter acesso ao nível de saúde espiritual dos indivíduos, analisando o nível de dissonância/congruência das duas medidas.

Para que seja possível a análise das medidas acima descritas, os participantes são solicitados a responder, numa escala do tipo *Likert* de 5 pontos que vai de muito pouco (1) a muitíssimo (5), a cada item por duas vezes, sendo que primeiramente os indivíduos devem indicar em que medida pensam que cada uma das afirmações é relevante para um estado ideal de saúde espiritual, e posteriormente os sujeitos devem indicar em que medida sentem que cada afirmação corresponde à sua experiência atual.

A cotação de cada um dos domínios, para as três medidas, realiza-se através da média dos itens que fazem parte de cada domínio, o resultado global das medidas é realizado através da média de todos os itens que as compõem.

A análise da dissonância/congruência, como já foi referido, pode ser realizada a nível global, através das médias globais das duas escalas, e por dimensões, através das médias de cada dimensão nas duas escalas, sendo esses valores convertidos nas categorias “harmonia espiritual” (<1) e “dissonância espiritual” (≥ 1) (Fisher, 2010, 2014).

Em termos de fiabilidade e validade, na sua versão original, o *Spiritual Well Being Questionnaire* (SWBQ) apresenta um *alpha de Cronbach* das dimensões entre .76 e .95 (Gomez & Fisher, 2003), sendo que na sua versão portuguesa (Gouveia et al. 2009) a consistência interna da totalidade da escala é de $\alpha = .88$, relativamente à consistência por dimensão/domínio foram constatados os seguintes resultados: Dimensão Pessoal $\alpha = .75$; Dimensão Comunitária $\alpha = .74$; Dimensão Ambiental $\alpha = .84$ e Dimensão Transcendental $\alpha = .89$.

Os dados relativos à consistência interna do instrumento SHALOM no presente estudo serão apresentados no capítulo dos resultados (Tabela 3).

Personalidade

Recorreu-se à versão reduzida do NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992), o Inventário de Personalidade dos Cinco Fatores (NEO-FFI-20), adaptado e validado para a população portuguesa (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006) (Anexo C).

Esta escala é constituída por 20 itens que vão operacionalizar o Modelo dos Cinco Fatores de Personalidade nas seguintes dimensões: Neuroticismo (N) – itens 1, 6, 11 e 16 (e.g. “houve alturas em que experimentei ressentimento e amargura”); Extroversão (E) – itens 2, 7,

12 e 17 (e.g. “Sou uma pessoa alegre e bem-disposta”); Abertura à Experiência (O) – itens 3, 8, 13 e 18 (e.g. “Não dou grande importância às coisas da arte e da beleza”); Amabilidade (A) – itens 4, 9, 14 e 19 (e.g. “Tendo a pensar o melhor acerca das pessoas”); Conscienciosidade (C) – itens 5, 10, 15 e 20 (e.g. “Esforço-me por ser excelente em tudo o que faço”).

Trata-se de um questionário de autorrelato em que cada item é respondido numa escala de *likert*, que varia entre 1 “Discordo Fortemente”; 2 “Discordo”; 3 “Neutro”; 4 “Concordo”; 5 “Concordo Fortemente”, sendo que os itens 1, 3, 11, 13, 14, 18 e 19 encontram-se apresentados de forma invertida.

A ponderação da presença de um determinado traço de personalidade é realizada através do somatório dos itens de cada dimensão, sendo que a pontuação mais elevada em uma determinada subescala corresponde à maior presença de certo tipo traço de personalidade.

No que concerne aos dados de validação do NEO-FFI-20 as cinco dimensões encontram-se aceitáveis, sendo que os coeficientes de alfa de *Cronbach* oscilam entre os valores mínimo e máximo de .70 e .76, sendo que: Neuroticismo ($\alpha=.71$), Extroversão ($\alpha=.71$), Abertura à Experiência ($\alpha=.72$), Amabilidade ($\alpha=.70$) e Conscienciosidade ($\alpha=.76$).

No presente estudo os dados relativos à consistência interna do instrumento são apresentados no capítulo dos resultados (Tabela 3).

2.3. Procedimento

A amostra do presente estudo é não probabilística, tendo sido realizada por conveniência de acordo com a disponibilidade dos participantes.

Foi criado um questionário na plataforma *Google Forms* e foi disponibilizado para os participantes em formato digital através de um *link*, sendo colocado na rede social *Facebook* e enviado por mail. O período temporal da recolha de dados ocorreu entre janeiro de 2020 e abril do mesmo ano.

O estudo foi apresentado através do consentimento informado, onde foi referido qual o seu objetivo “tem como objetivo estudar de que forma as características individuais se relacionam com os níveis de Bem-Estar Espiritual dos indivíduos...”, a duração média de preenchimento do questionário, e as instruções para os participantes. Foram ainda destacados

os compromissos éticos perante os dados recolhidos “Os dados recolhidos são anónimos (não terá de se identificar) e confidenciais, sendo de acesso restrito aos investigadores, apenas para fins estatísticos e exclusivamente no âmbito deste estudo.”, e enfatizado o carácter voluntário na participação do estudo “A sua participação é totalmente voluntária, podendo desistir a qualquer momento.”.

Em termos de constituição do questionário, o mesmo foi composto pelas seguintes partes: consentimento informado, constituído de acordo com o exposto no parágrafo anterior; passando para o questionário sociodemográfico onde os participantes foram questionados em termos de sexo, idade, estado civil, atividade atual e o grau de escolaridade concluído; seguidamente foi apresentado o questionário *Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised* (HEMA-R), depois o Inventário de Personalidade dos Cinco Fatores (NEO-FFI-20), e por fim os participantes procederam ao preenchimento do *Spiritual Health and Life Orientation Measure* (SHALOM).

A análise dos dados foi realizada através do software informático de estatística – *IBM Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) v.26.

3. Resultados

3.1. Análise Fatorial Exploratória do HEMA-R

A Análise Fatorial Exploratória conduz-se aquando as evidências empíricas não são suficientes, não explicitando como os itens de um instrumento devem ser avaliados ou agrupados.

O instrumento NEO-FFI-20 encontra-se adaptado para a população portuguesa, sendo que o estudo referente ao seu desenvolvimento assegura características psicométricas satisfatórias, bem como uma estrutura clara de cinco fatores coesos e significativos (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006).

No que se refere ao instrumento SHALOM, a maioria das suas adaptações referem-se ao questionário SWBQ, que é considerada válida para o SHALOM, sendo que os itens são idênticos. A adaptação do SWBQ para a população portuguesa apresentou boas qualidades psicométricas, bem como uma validade fatorial adequada ao modelo de primeira ordem com quatro fatores (Gomez & Fisher, 2003; Rowold, 2011; Gouveia, 2009; Gouveia & Marques, 2012). Assim não procedemos à Análise Fatorial Exploratória dos instrumentos em cima mencionados.

Contrariamente aos instrumentos NEO-FFI-20 e SHALOM, a revisão teórica do instrumento HEMA-R prevê que um modelo com dois fatores (Orientação Hedónica e Orientação Eudemónica) seria o esperado (Huta & Ryan, 2010), porém estudos mais recentes apontaram que a estrutura tri-fatorial seria a mais adequada nos seus estudos (Asano et al., 2014). Devido ao exposto testamos os três tipos de soluções fatoriais (uni-fatorial, bi-fatorial e tri-fatorial) através de uma análise fatorial exploratória aos 10 itens que constituem a escala.

Num primeiro momento utilizamos a rotação varimax juntamente com a normatização de *Kaiser*. De forma a confirmar se a matriz de correlações é uma matriz de identidade, utilizou-se o Teste *KMO* e o teste de esfericidade de *Bartlett*. No presente estudo, o valor de *KMO* foi de 0.88, valor considerado ótimo para adequação da amostra.

No Teste de Esfericidade de *Bartlett* foi encontrado um nível de significância inferior a 0.001, valor inferior a 0.05, resultado que nos permite rejeitar a hipótese da matriz de correlações ser uma matriz identidade, aferindo que existe correlação entre os itens. Através destes resultados verificou-se que a análise fatorial é apropriada.

Em seguida, para determinar o nº de dimensões/fatores a reter, recorreu-se ao critério de *Kaiser*, aceitando fatores com *Eigenvalues* > 1. De acordo com este critério, os itens do HEMA-R apresentam uma possível estrutura bidimensional, com os dois fatores a emergirem com uma variância total de 66.16%.

Por fim, procedeu-se à análise da matriz de componente rotativa, de forma a verificar os pesos fatoriais de cada item e, como os mesmos se organizaram pelos dois fatores. Os itens foram selecionados aquando o seu peso fatorial foi superior ou igual a 0.50. A tabela 2 mostra como cada item surge em cada uma das duas dimensões do HEMA-R.

Tabela 2: *Matriz de componente rotativa (pesos fatoriais) dos itens do HEMA-R*

| Itens | Conteúdo | Orientação | |
|---------------------|--|------------|----------|
| | | Eudemónica | Hedónica |
| Item 8 | ...utilizar o melhor que tem em si? | 0.825 | |
| Item 3 | ...fazer algo em que acredita? | 0.824 | |
| Item 1 | ...relaxar? | | 0.808 |
| Item 10 | ...contribuir para os outros, ou para o mundo à sua volta? | 0.804 | |
| Item 9 | ...se divertir? | | 0.793 |
| Item 2 | ...desenvolver uma competência, aprender ou compreender algo melhor? | 0.779 | |
| Item 5 | ...atingir a excelência ou um ideal pessoal? | 0.759 | |
| Item 4 | ...ter prazer? | | 0.669 |
| Item 7 | ...levar as coisas com calma? | | 0.669 |
| Item 6 | ...sentir satisfação? | | 0.571 |
| Variância explicada | | 51.097 % | 15.066 % |

O primeiro fator, intitulado de “Orientação Eudemónica”, constituído por 5 itens (2, 3, 5, 8, 10), emerge com um valor próprio de 5.11 que explica uma variância de 51.1%. O segundo fator intitulado de “Orientação Hedónica”, constituído por 5 itens (1, 4, 6, 7, 9), emerge com um valor próprio de 1.51 que explica uma variância de 15.1%. A agregação dos itens, em cada dimensão, correspondeu ao que era esperado, através da literatura.

3.2. Estatística Descritiva

Na tabela 3 encontram-se os valores das estatísticas descritivas, de normalidade e de consistência interna, de todas as medidas em estudo.

Tabela 3: *Análise Descritiva, Normalidade e Consistência Interna das medidas*

| Variáveis n= 264 | Min | Max | Média | DP | Kolmogorov- Smirnov (p-value) | Achatamento | Assimetria | (α) |
|---------------------------------|-------|------|-------|------|----------------------------------|-------------|------------|--------------|
| Saúde Espiritual Atual | | | | | | | | |
| Pessoal | 1.00 | 5.00 | 3.65 | .80 | <0,001 | .30 | -.39 | .89 |
| Comunitário | 1.20 | 5.00 | 3.73 | .70 | <0,001 | .10 | -.45 | .87 |
| Ambiental | 1.20 | 5.00 | 3.43 | .82 | <0,001 | -.37 | -.19 | .91 |
| Transcendental | 1.00 | 5.00 | 2.79 | 1.01 | <0,001 | -.48 | .26 | .92 |
| Global | 1.25 | 5.00 | 3.40 | .67 | 0.062 | .21 | -.15 | .94 |
| Saúde Espiritual Ideal | | | | | | | | |
| Pessoal | 1.00 | 5.00 | 4.18 | .83 | <0,001 | .23 | -.93 | .93 |
| Comunitário | 1.20 | 5.00 | 4.09 | .76 | <0,001 | .15 | -.81 | .91 |
| Ambiental | 1.00 | 5.00 | 3.81 | .86 | <0,001 | -.57 | -.34 | .93 |
| Transcendental | 1.00 | 5.00 | 3.22 | 1.02 | <0,001 | -.63 | .11 | .92 |
| Global | 1,05 | 5,00 | 3,82 | ,72 | <0,001 | ,09 | -,49 | ,95 |
| Discrepância por Domínio | | | | | | | | |
| Pessoal | -.60 | 3.80 | .53 | .66 | <0,001 | 2.75 | 1.46 | - |
| Comunitário | -.80 | 2.00 | .36 | .50 | <0,001 | 1.07 | 1.16 | - |
| Ambiental | -1.00 | 2.60 | .38 | .55 | <0,001 | 2.20 | 1.39 | - |
| Transcendental | -.40 | 3.60 | .44 | .60 | <0,001 | 2.95 | 1.54 | - |
| Global | -.20 | 2.35 | .43 | .49 | <0,001 | 1.01 | 1.18 | - |
| Orientações | | | | | | | | |
| Orientação Eudemónica | 1.20 | 7.00 | 5.60 | 1.05 | <0,001 | 1.19 | -1.06 | .88 |
| Orientação Hedónica | 1.00 | 7.00 | 5.14 | .99 | <0,001 | 1.07 | -.76 | .82 |
| Personalidade | | | | | | | | |
| Neuroticismo | 1.00 | 4.75 | 2.95 | .71 | <0,001 | -.07 | .05 | .66 |
| Extroversão | 1.75 | 4.75 | 3.35 | .61 | <0,001 | -.24 | -.31 | .62 |
| Abertura à Experiência | 1.25 | 5.00 | 3.51 | .84 | <0,001 | -.31 | -.39 | .80 |
| Amabilidade | 1.50 | 5.00 | 3.48 | .66 | <0,001 | -.31 | -.23 | .61 |
| Conscienciosidade | 2.00 | 5.00 | 3.90 | .49 | <0,001 | .87 | -.57 | .71 |

Na Tabela 3 é possível verificar que, recorrendo ao teste *Kolmogorov-Smirnov*, apenas a variável Estado de Saúde Espiritual Atual Global segue uma distribuição normal, mas, através dos valores de assimetria e de achatamento, é possível verificar que não existe um desvio excessivo à distribuição da normalidade em nenhuma variável, sendo que os valores absolutos da assimetria são inferiores a 3, e os valores absolutos de achatamento são inferiores a 7 (Marôco, 2011).

De igual modo, é possível observar na tabela 3 que maior parte dos valores dos alfas de *Cronbach*, das diferentes medidas em estudo, apresentam-se iguais ou superiores a 0.70, revelando um bom indicador de consistência interna (Marôco, 2011). Algumas dimensões da personalidade, tais como, o Neuroticismo, a Extroversão, ou a dimensão Amabilidade, apresentaram valores fracos de consistência interna ($\alpha = .66$; $\alpha = .62$; $\alpha = .61$, respetivamente), o que aumenta a possibilidade de resultados não-significativos.

Uma vez que as possíveis variáveis preditoras (Fatores de Personalidade e Orientações para Atividades) não apresentaram um mau ajustamento à normalidade, é possível proceder ao tratamento e cálculo dos dados através do modelo de regressão linear múltipla para cada uma das variáveis critério (*SHM*; *LOM*; *Discrepância*). Antes de analisar as possíveis relações multivariadas entre as variáveis preditoras e as variáveis critério em estudo, serão primeiramente verificadas possíveis associações univariadas entre as diversas variáveis.

No capítulo que se segue, e antes de verificarmos as associações univariadas, são comparados os níveis das diferentes medidas do SHALOM entre os grupos definidos pelas variáveis sociodemográficas exploradas neste estudo.

3.3. Relação entre o Bem-Estar Espiritual e Variáveis Sociodemográficas

Na tabela 4 são demonstrados os resultados obtidos nos diferentes testes de comparação de múltiplas médias dos níveis de Bem-Estar Espiritual (Discrepância, Atual e, Ideal) nos diversos grupos das variáveis sociodemográficas (Sexo, Escolaridade, Estado Civil e, Atividade Atual).

Tabela 4: Comparação dos níveis das três medidas do SHALOM entre os Grupos definidos pelas Variáveis Sociodemográficas (N=264)

| | | SHALOM | | SHM | | LOM | |
|---|-----------------------|------------------------------------|-----|-----------------------------------|------|------------------------------------|------|
| | | M | DP | M | DP | M | DP |
| Sexo | Feminino | .44 | .50 | 3.38 | .65 | 3.83 | .71 |
| | Masculino | .36 | .47 | 3.45 | .75 | 3.82 | .78 |
| Teste <i>t</i> ; <i>p</i> | | <i>t</i> = 1.10; <i>p</i> > 0.05 | | <i>t</i> = -.70; <i>p</i> > 0.05 | | <i>t</i> = .10; <i>p</i> > 0.05 | |
| Escolaridade | Até 9º ano | .19 | .28 | 3.11 | .76 | 3.29 | .87 |
| | 12º ano | .30 | .43 | 3.30 | .69 | 3.59 | .71 |
| | Licenciatura | .48 | .51 | 3.41 | .59 | 3.88 | .64 |
| | Mestrado | .59 | .53 | 3.66 | .72 | 4.25 | .62 |
| | Doutoramento | .45 | .78 | 3.23 | .28 | 3.68 | .61 |
| Kruskal-Wallis (<i>H</i>); <i>p</i> // ANOVA (<i>F</i>); <i>p</i> | | <i>H</i> = 18.04; <i>p</i> < 0.001 | | <i>F</i> = 3.40; <i>p</i> < 0.010 | | <i>F</i> = 10.16; <i>p</i> < 0.001 | |
| Estado Civil | Solteiro | .51 | .52 | 3.36 | .60 | 3.87 | .62 |
| | Casado | .37 | .48 | 3.40 | .68 | 3.77 | .78 |
| | Divorciado | .40 | .43 | 3.68 | .81 | 4.07 | .74 |
| | Viúvo | .03 | .05 | 3.29 | 1.16 | 3.31 | 1.15 |
| Kruskal-Wallis (<i>H</i>); <i>p</i> | | <i>H</i> = 10; <i>p</i> < 0.05 | | <i>H</i> = 3.11; <i>p</i> > 0.05 | | <i>H</i> = 3.93; <i>p</i> > 0.05 | |
| Atividade | Estudante | .44 | .48 | 3.33 | .54 | 3.77 | .69 |
| | Trabalhador Estudante | .60 | .53 | 3.35 | .55 | 3.95 | .55 |
| Atual | Trabalhador | .40 | .48 | 3.41 | .73 | 3.81 | .76 |
| | Desempregado | .43 | .66 | 3.70 | .59 | 4.13 | .56 |
| Kruskal-Wallis (<i>H</i>); <i>p</i> // ANOVA (<i>F</i>); <i>p</i> | | <i>F</i> = 1.23; <i>p</i> > 0.05 | | <i>H</i> = 3.73; <i>p</i> > 0.05 | | <i>H</i> = 3.16; <i>p</i> > 0.05 | |

.Notas: *F* = ANOVA; *t* = teste *t* de Student; *H* = Kuskal-Wallis; *p* = nível de significância estatística

Como é possível observar-se na Tabela 4, os resultados da comparação das médias da Discrepância Espiritual, tanto como do Bem-Estar Espiritual Atual e, do Bem-Estar Espiritual Ideal, nos diferentes sexos, não apresentam diferenças estatisticamente significativas. Apesar da não existência de significância estatística, os dados apresentam uma tendência sugestiva de que as mulheres apresentam, ligeiramente, níveis médios mais elevados que os homens.

De igual modo, os resultados da Tabela 4 indicam que existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de Discrepância Espiritual nos diferentes tipos de Escolaridade (*H* = 18.04; *p* < 0.001), o que indica que os participantes com Mestrado apresentam um maior valor médio de Discrepância Espiritual (*M* = .59; *DP* = .53), em comparação com os participantes com o 9º ano de escolaridade (*M* = .19; *DP* = .28). Igualmente, é possível verificar que também existiram diferenças significativas nos níveis de Bem-Estar Espiritual Atual nos

diferentes tipos de Escolaridade ($F = 3.40$; $p < 0.010$), o que indica que os participantes com Mestrado apresentam um maior valor médio de Bem-Estar Espiritual Atual ($M=3.66$; $DP=.72$), em comparação com os participantes com o 9º ano de escolaridade ($M=3.11$; $DP=.76$). No mesmo sentido, os resultados, também, indicam que existiram diferenças significativas nos níveis de Bem-Estar Espiritual Ideal nos diferentes tipos de Escolaridade ($F = 10.16$; $p < 0.001$), o que indica que os participantes com Mestrado apresentaram um maior valor médio de Bem-Estar Espiritual Ideal ($M=4.25$; $DP=.62$), em comparação com os participantes com o 9º ano de escolaridade ($M=3.29$; $DP=.87$). Através destes resultados conseguimos perceber que, neste estudo, os indivíduos com maior nível de escolaridade, apesar de possuírem níveis mais elevados de saúde espiritual ideal e atual, a sua discrepância entre o que idealizam e o que realmente experienciam ou desenvolvem é superior aquando comparados com os indivíduos com menores níveis de escolaridade.

Em relação ao Estado Civil dos participantes, os resultados da Tabela 4 indicam que apenas os níveis de Discrepância Espiritual apresentaram diferenças estatisticamente significativas ($H = 10$; $p < 0.05$), o que sugere que os participantes solteiros apresentaram um maior valor médio de Discrepância Espiritual ($M=.51$; $DP=.52$), em comparação com os participantes viúvos ($M=.03$; $DP=.05$). Estes resultados sugerem que os indivíduos solteiros são os que possuem uma menor harmonia espiritual, ou seja, idealizam um bem-estar espiritual superior ao que, de facto, vivenciam atualmente. Pelo contrário, os resultados sugerem que os indivíduos viúvos são os que se sentem mais em harmonia espiritual.

Apesar da não existência de significância estatística tanto nos níveis de Bem-Estar Espiritual Atual, como nos níveis de Bem-Estar Espiritual Ideal, nos diferentes grupos de Estado Civil, os dados apresentam uma tendência sugestiva de que os participantes viúvos apresentam os níveis médios mais baixos de todos os restantes grupos, tanto ao nível do Bem-Estar Espiritual Atual ($M=3.29$; $DP=1.16$), como ao nível do Bem-Estar Espiritual Ideal ($M=3.31$; $DP=1.15$), apesar de serem estes que apresentam uma maior harmonia espiritual em comparação com os restantes grupos, como referido anteriormente.

Por fim, os resultados da Tabela 4, também, indicam que não existem diferenças estatisticamente significativas tanto nos níveis de Discrepância Espiritual, como nos níveis do Bem-Estar Espiritual Atual e, como nos níveis do Bem-Estar Espiritual Ideal, nos diferentes grupos de Atividade Atual. Apesar desta inexistência de significância estatística, os dados tendem a sugerir que os participantes estudantes apresentaram o nível médio mais baixo de

Bem-Estar Espiritual Atual ($M=3.33$; $DP=.54$) e, por sua vez, os participantes desempregados são os que apresentaram o nível médio mais alto de Bem-Estar Espiritual Ideal ($M=4.13$; $DP=.56$). Relativamente à Discrepância Espiritual, os dados tendem a sugerir que os participantes trabalhadores são os que se encontram em maior harmonia espiritual ($M=.40$; $DP=.48$).

3.4. Relações univariadas entre as variáveis em estudo

De forma a explorar o grau de relacionamento univariado entre as variáveis em estudo, realizou-se um teste de coeficiente de correlação de *Pearson* (r). O coeficiente de correlação de *Pearson*, é uma medida de correlação paramétrica que estuda a associação de duas variáveis quantitativas, sem que isso permita inferir um nexos de causalidade. (Marôco, 2011). São apresentados, da Tabelas 5 até à Tabela 9, as correlações entre as diferentes variáveis em estudo (SHM; LOM; Discrepância; Orientações; Traços de Personalidade).

Tabela 5: Correlações entre SHM e os seus domínios com o LOM, a Discrepância e as Orientações

| | <i>SHM</i> Global | Pessoal | Comunitário | Ambiental | Transcendental |
|----------------------------|----------------------|---------|-------------|-----------|----------------|
| <i>LOM</i> | | | | | |
| Global | .750** | .618** | .708** | .654** | .478** |
| Pessoal | .637** | .674** | .729** | .541** | .212** |
| Comunitário | .626** | .610** | .772** | .571** | .180** |
| Ambiental | .631** | .482** | .580** | .784** | .252** |
| Transcendental | .597** | .334** | .337** | .316** | .827** |
| <i>Discrepância</i> | | | | | |
| Global | -.261** | -.276** | -.118** | -.152* | -.266** |
| Pessoal | -.253** | -.365** | -.098 | -.989 | -.841** |
| Comunitário | -.228** | -.236** | -.215** | -.067 | -.213** |
| Ambiental | -.229** | -.192** | -.095 | -.262** | -.175** |
| Transcendental | -.181** | -.137* | -.013 | -.106 | -.275** |
| <i>Orientações</i> | | | | | |
| Eudemónica | .435** | .342** | .308** | .361** | .368** |
| Hedónica | .294** | .268** | .255** | .341** | .114 |

** Nível de significância < 0,01

* Nível de significância < 0,05

Tabela 6: *Correlações entre SHM e os seus domínios com os Traços de Personalidade*

| | SHM Global | Pessoal | Comunitário | Ambiental | Transcendental |
|--------------------------------|-----------------------|----------------|--------------------|------------------|-----------------------|
| Traços de Personalidade | | | | | |
| Neuroticismo | -.169** | -.288** | -.147* | -.129* | -.013 |
| Extroversão | .317** | .345** | .250** | .228** | .210** |
| Abertura à Experiência | .236** | .187** | .237** | .327** | .049 |
| Amabilidade | .360** | .278** | .376** | .310** | .222** |
| Conscienciosidade | .305** | .392** | .325** | .211** | .100 |

** Nível de significância < 0,01

* Nível de significância < 0,05

A tabela 5 e a Tabela 6 sugere que maior parte das associações, entre o SHM e os seus domínios com o LOM, com a Discrepância, com as Orientações e, com os Traços de Personalidade, são estatisticamente significativas ($p \leq 0.05$). Ambas as tabelas demonstram que não existem associações estatisticamente significativas entre o domínio Transcendental do SHM com a Orientação Hedónica e, com alguns traços de Personalidade, como o Neuroticismo, Abertura à Experiência e, Conscienciosidade.

Em relação às associações que se mostraram estatisticamente significativas é possível verificar que maior parte destas se apresentaram de magnitude forte e/ou moderada (<0.75). Por sua vez, ao nível do sentido das associações, existem, maioritariamente, associações positivas, isto com principal exceção das associações com os domínios da variável Discrepância e, de igual modo, com a exceção das associações com o traço de personalidade Neuroticismo, que se apresentam negativas. Esta negatividade das associações entre SHM e a Discrepância, deve-se ao facto da variável Discrepância ter no seu cálculo a variável SHM subtraída à variável LOM. Por sua vez, a negatividade das correlações entre SHM e Neuroticismo já era esperada, ou seja, já era esperado que o Neuroticismo estivesse associado negativamente com o SHM e, assim foi verificado. De igual modo, é de realçar que as associações significativas e positivas verificadas entre o SHM e as Orientações foram ao encontro do que era esperado. Por fim, as associações significativas e positivas que foram verificadas entre o SHM e o LOM indicam que quanto maior o nível de SHM dos participantes, também tenderá a ser maior o nível de LOM dos mesmos.

As tabelas 5 e 6 mostram que as associações estatisticamente mais fracas são, por exemplo, entre o domínio Comunitário do SHM e a Discrepância Global ($r = -.118$) e, por

exemplo, entre o domínio Ambiental do SHM e o Neuroticismo ($r=-.129$). Por outro lado, as associações estatisticamente mais fortes presentes na tabela 5 são, por exemplo, entre o domínio Transcendental do SHM e o domínio Transcendental do LOM ($r=.827$) e, por exemplo, entre o domínio Ambiental do SHM e o domínio Ambiental do LOM ($r=.772$).

Tabela 7: Correlações entre o LOM e os seus domínios com a Discrepância, as Orientações e os Traços de Personalidade

| | LOM Global | Pessoal | Comunitário | Ambiental | Transcendental |
|------------------------------------|-----------------------|----------------|--------------------|------------------|-----------------------|
| Discrepância | | | | | |
| Pessoal | .365** | .442** | .403** | .309** | .108 |
| Comunitário | .378** | .373** | .454** | .360** | .120 |
| Ambiental | .373** | .302** | .342** | .393** | .221** |
| Transcendental | .402** | .338** | .356** | .331** | .312** |
| Global | .443** | .428** | .452** | .404** | .823** |
| Orientações | | | | | |
| Eudemónica | .329** | .230** | .215** | .295** | .330** |
| Hedónica | .191** | .155* | .152* | .256** | .084 |
| Traços de Personalidade | | | | | |
| Neuroticismo | .001 | -.038 | -.023 | -.008 | .058 |
| Extroversão | .144* | .115 | .096 | .117 | .142* |
| Abertura à Experiência | .332** | .294** | .337** | .388** | .118 |
| Amabilidade | .313** | .247** | .300** | .269** | .231** |
| Conscienciosidade | .216** | .245** | .248** | .139* | .108 |

** Nível de significância < 0,01

* Nível de significância < 0,05

A tabela 7 sugere que grande maioria das associações entre o LOM e os seus domínios com a Discrepância, com as Orientações e, com os diversos Traços de Personalidade, são estatisticamente significativas ($p \leq .05$). A tabela 7 demonstra que não existem associações estatisticamente significativas entre qualquer domínio do LOM com o Neuroticismo. De igual modo, os dados indicam que não foram verificadas associações significativas entre a Extroversão e os domínios Pessoal, Comunitário e, Ambiental do LOM. Também é possível verificar que tanto a Abertura à Experiência, como a Conscienciosidade não estão correlacionadas significativamente com o domínio Transcendental do LOM.

Em relação às associações que se mostraram estatisticamente significativas é possível verificar que as associações se apresentaram de magnitude fraca ($< .50$). Por sua vez, ao nível do sentido das associações, todas se apresentam como sendo positivas. Estas associações apresentam-se ao que era esperado na literatura. A tabela 7 também demonstra que as associações estatisticamente mais fracas são, por exemplo, entre o domínio Transcendental do LOM e a Extroversão ($r=.142$) e, por exemplo, entre o LOM Global e a Extroversão ($r=.144$). Por outro lado, a associação estatisticamente significativa claramente mais forte foi entre o domínio Transcendental do LOM e a Discrepância Global ($r=.823$).

Tabela 8: *Correlações dos domínios da Discrepância com as Orientações e com os Traços de Personalidade*

| | Discrepância | | | | |
|---------------------------------------|--------------|---------|---------|--------|-------|
| | Global | Pessoal | Com. | Amb. | Tran. |
| <i>Orientações</i> | | | | | |
| Eudemónica | -.110 | -.124* | -.102 | -.092 | -.057 |
| Hedónica | -.120 | -.130* | -.124* | -.107 | -.049 |
| <i>Traços de Personalidade</i> | | | | | |
| Neuroticismo | .231** | .302** | .171** | .179** | .122* |
| Extroversão | -.220** | -.273** | -.203** | -.156* | -.112 |
| Abertura à Experiência | .164** | .144* | .185** | .119 | .120 |
| Amabilidade | -.030 | -.026 | -.066 | -.041 | .021 |
| Conscienciosidade | -.097 | -.168** | -.075 | -.097 | .015 |

** Nível de significância $< 0,01$

* Nível de significância $< 0,05$

A tabela 8 sugere que não existiram muitas associações estatisticamente significativas entre os domínios da Discrepância, com as Orientações e, com os diversos Traços de Personalidade. A única associação significativa existente entre a Orientação Eudemónica e os domínios da Discrepância, foi ao nível do domínio Pessoal da Discrepância ($r=-.124$). Por sua vez, associações significativas, entre a Orientação Hedónica e os domínios de Discrepância, existiram apenas ao nível do domínio Pessoal ($r=-.130$) e do domínio Comunitário ($r=-.124$). Ao nível de associações entre a Discrepância e os diferentes traços de Personalidade, as que não se mostraram estatisticamente significativas foram as correlações entre o domínio Transcendental da Discrepância e os traços Extroversão, Abertura à Experiência, Amabilidade e, Conscienciosidade. O traço Abertura à Experiência não apresentou uma associação

significativa, também, com o domínio Ambiental da Discrepância e, não só com o domínio Transcendental. O traço Amabilidade não mostrou qualquer associação significativa com a Discrepância. Por fim, o traço Conscienciosidade apenas apresenta uma correlação estatisticamente significativa com o domínio Pessoal da Discrepância.

Em relação às associações que se mostraram estatisticamente significativas é possível verificar que maior parte das associações se apresentaram de magnitude reduzida. Por sua vez, ao nível do sentido das associações, as Orientações e os traços de personalidade Extroversão e Conscienciosidade apresentaram correlações negativas com a Discrepância. Por outro lado, os traços de personalidade Neuroticismo e Abertura à Experiência, apresenta correlações positivas com a Discrepância.

A tabela 8 também demonstra que a associação significativa mais fraca é entre o domínio Transcendental da Discrepância e o Neuroticismo ($r=.122$). Por sua vez, a associação significativa mais forte foi entre o domínio Pessoal da Discrepância e o Neuroticismo ($r=.302$).

Tabela 9: *Correlações entre as Orientações e os Traços de Personalidade*

| | <i>Traços de Personalidade</i> | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | Neu. | Ext. | Aber. | Ama. | Cons. |
| <i>Orientações</i> | | | | | |
| Eudemónica | -.245** | .445** | .200** | .360** | .368** |
| Hedónica | -.152* | .253** | .222** | .201** | .142* |

** Nível de significância < 0,01

* Nível de significância < 0,05

A tabela 9 sugere que todas as associações, entre os diversos Traços de Personalidade e as Orientações, foram estatisticamente significativas. Ao observar os dados da tabela 9 também é possível verificar que maior parte das associações se apresentaram de magnitude moderada e/ou reduzida (<.50). De igual modo, verifica-se que maior parte das associações são positivas, à exceção do traço Neuroticismo com as duas Orientações, algo que já era esperado.

Na tabela também se pode observar as associações mais fracas existentes entre Traços de Personalidade e Orientações, sendo estas entre a Orientação Hedónica e o traço Conscienciosidade ($r=0.142$) e, o traço Neuroticismo ($r=-.152$). Por sua vez, a associação

significativa mais forte entre Traços de Personalidade e Orientações, foi a correlação entre a Orientação Eudemónica e o traço Extroversão ($r=.445$).

Verificado a existência de diversas associações entre maior parte das variáveis em estudo, foi efetuado em seguida, modelos de regressão linear múltipla, para verificar possíveis relações de causa/efeito entre as variáveis predictoras e as variáveis critério, entre as que se mostraram correlacionadas significativamente.

3.5. Relações entre as Características Disposicionais (Orientações para as atividades e Fatores de Personalidade) e Níveis de Bem-Estar Espiritual

De forma a verificar as possíveis relações entre as dimensões de Personalidade e as Orientações para Atividades perante o SHM, LOM e Discrepância e os seus respetivos domínios, foram realizados modelos de regressão linear múltipla.

Recorreu-se ao cálculo de modelos de regressão linear múltipla selecionando-se, como variável critério o SHM, LOM, Discrepância e cada um dos seus respetivos domínios e, como variáveis independentes as cinco dimensões da Personalidade (Neuroticismo, Extroversão, Amabilidade, Abertura à Experiência, Conscienciosidade) e as duas Orientações para Atividades (Eudemónica e Hedónica).

De forma a se verificar as condições para uma boa aplicação dos modelos de regressão linear múltipla, foi necessário, primeiramente, verificar os pressupostos dos modelos de regressão linear múltipla, mais especificamente a multicolinearidade e a independência dos erros. Os modelos têm estas condições de aplicação verificadas através da estatística de *Durbin-Watson* (~ 2) e a estatística *VIF* (≤ 5) (Marôco, 2011).

Os resultados que se obtiveram de cada modelo de regressão linear múltipla (MRLM) são apresentados nas seguintes tabelas (Tabela 10; Tabela 11; Tabela 12).

3.6. Papel dos Traços de Personalidade e das Orientações para as atividades no Estado de Saúde Espiritual Atual

Os resultados obtidos dos diferentes modelos de regressão linear múltipla do SHM e, cada um dos seus domínios, em função dos Traços de Personalidade e, das Orientações para

Atividades, apontaram valores da estatística de *VIF* (1,17-1,91) e valores da estatística de *Durbin-Watson* (1,80-1,94), indicadores de modelos de regressão lineares múltipla adequados, aos dados em estudo.

Analisando os resultados obtidos dos diferentes modelos de regressão linear múltipla do SHM e, cada um dos seus domínios, em função das diferentes dimensões de Personalidade e, das Orientações para Atividades, é possível verificar-se, através da Tabela 10, a existência de 2 ou mais variáveis preditoras significativas em cada um destes MRLM.

Tabela 10: Modelos e coeficientes de regressão dos preditores (Traços de Personalidade e Orientações para as Atividades) no Estado de Saúde Espiritual Atual (SHM) e nos seus domínios (Pessoal, Comunitário, Ambiental e Transcendental)

| | SHM Pessoal | | SHM Comunitário | | SHM Ambiental | | SHM Transcendental | | SHM Global | |
|----------------------------|-------------|-------|-----------------|------|---------------|------|--------------------|------|------------|------|
| | β | t | β | t | β | t | β | t | β | t |
| Neuroticismo | -.12* | -1.98 | .02 | .34 | .01 | .22 | - | - | .03 | .41 |
| Extroversão | .10 | 1.47 | .06 | .93 | .05 | .78 | .05 | .750 | .11 | 1.65 |
| Amabilidade | .11 | 1.75 | .26** | 4.13 | .13* | 2.10 | .10 | 1.60 | .19** | 3.11 |
| Abertura à Experiência | .08 | 1.30 | .09 | 1.59 | .21** | 3.52 | - | - | .09 | 1.63 |
| Conscienciosidade | .26** | 4.30 | .22** | 3.55 | .07 | 1.15 | - | - | .13* | 2.15 |
| Orientação Eudemónica | .05 | .69 | .02 | .31 | .14 | 1.90 | .31** | 4.65 | .22** | 2.97 |
| Orientação Hedónica | .12 | 1.84 | .13 | 1.90 | .17* | 2.53 | - | - | .07 | 1.09 |
| R² ajust | .25 | | .22 | | .22 | | .14 | | .26 | |

** Nível de significância < 0,01

* Nível de significância < 0,05

No primeiro modelo com o SHM Global como variável critério, conclui-se que este é significativo ($F(7,256) = 13.952$; $p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de 25,6%. Uma análise aos coeficientes de regressão e à sua significância estatística, revela que tanto a Amabilidade ($\beta=.19$), como a Conscienciosidade ($\beta=.13$) e, como a Orientação Eudemónica ($\beta=.22$), são variáveis preditoras significativas do SHM Global.

O modelo com o domínio Pessoal do SHM como variável dependente, conclui-se que este é significativo ($F(7,256) = 13.183$; $p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de

24,5%. Neste modelo os dados revelam que tanto o Neuroticismo ($\beta=-.12$) como a Conscienciosidade ($\beta=.26$) são variáveis preditoras significativas do SHM Pessoal.

No modelo com o domínio Comunitário do SHM como variável dependente, conclui-se que este é significativo ($F(7,256) = 11.642; p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de 22,1%. Os dados, também, sugerem que tanto a Amabilidade ($\beta=.26$) como a Conscienciosidade ($\beta=.22$) são preditoras significativas do domínio Comunitário do SHM.

No modelo com o domínio Ambiental do SHM como variável dependente, conclui-se que este é significativo ($F(7,256) = 11.781; p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de 22,3%. Os dados, igualmente, demonstram que tanto a Amabilidade ($\beta=.13$), como a Abertura à Experiência ($\beta=.21$) e, como a Orientação Hedônica ($\beta=.17$), são ambas preditoras significativas do domínio Ambiental do SHM.

Por fim, modelo com o domínio Transcendental do SHM como variável dependente, conclui-se que este é significativo ($F(3,260) = 14.861; p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de 13,7%. Os dados relativos aos coeficientes de regressão, demonstram que apenas a Orientação Eudemônica se apresenta como única preditora significativa ($\beta=.31$) do domínio Transcendental do SHM.

3.7. Papel dos Traços de Personalidade e das Orientações para as atividades no Estado de Saúde Espiritual Ideal

Os resultados obtidos dos diferentes modelos de regressão linear múltipla do LOM e, cada um dos seus domínios, em função dos Traços de Personalidade e, das Orientações para Atividades, apontaram valores da estatística de *VIF* (1,16-1,91) e valores da estatística de *Durbin-Watson* (1,39-1,71), indicadores de modelos de regressão lineares múltipla adequados, aos dados em estudo.

Os resultados obtidos dos diferentes modelos de regressão linear múltipla do LOM e, cada um dos seus domínios, em função das diferentes dimensões de Personalidade e, das Orientações para Atividades, demonstrados em seguida na Tabela 11, permitem afirmar a existência de 2 ou mais variáveis preditoras significativas em cada um destes MRLM.

Tabela 11: Modelos e coeficientes de regressão dos preditores (Traços de Personalidade e Orientações para as Atividades) no Estado de Saúde Espiritual Ideal e de cada um dos seus domínios (Pessoal, Comunitário, Ambiental e Transcendental)

| | LOM | | LOM | | LOM | | LOM | | LOM | |
|----------------------------|---------|------|-------------|------|-----------|------|----------------|------|---------|------|
| | Pessoal | | Comunitário | | Ambiental | | Transcendental | | Global | |
| | β | t | β | t | β | t | β | t | β | t |
| Extroversão | - | - | - | - | - | - | -.02 | -.29 | -.04 | -.66 |
| Amabilidade | .11 | 1.64 | .16** | 2.58 | .09 | 1.44 | .13* | 2.09 | .15* | 2.34 |
| Abertura à Experiência | .22** | 3.61 | .25** | 4.19 | .31** | 5.14 | - | - | .23** | 3.93 |
| Conscienciosidade | .17** | 2.79 | .18** | 2.94 | .03 | 0.45 | - | - | .10 | 1.65 |
| Orientação Eudemónica | .07 | .97 | .03 | .36 | .14 | 1.94 | .29** | 4.30 | .22** | 2.86 |
| Orientação Hedónica | .02 | .26 | .02 | .34 | .09 | 1.28 | - | - | -.02 | -.24 |
| R² ajust | .14 | | .17 | | .20 | | .11 | | .19 | |

** Nível de significância < 0,01

* Nível de significância < 0,05

No primeiro modelo com o LOM Global como variável dependente, conclui-se que este é significativo ($F(6,257) = 11.319; p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de 19,1%. Uma análise aos coeficientes de regressão e à sua significância estatística, revela que tanto a Amabilidade ($\beta=.15$), tal como a Abertura à Experiência ($\beta=.23$) e, como a Orientação Eudemónica ($\beta=.22$), são as únicas variáveis preditoras significativas do LOM Global.

O modelo com o domínio Pessoal do LOM como variável dependente, conclui-se que este é significativo ($F(5,258) = 9.407; p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de 13,8%. Os dados, também, revelam que apenas a Abertura à Experiência ($\beta=.22$) e, a Conscienciosidade ($\beta=.17$) são as únicas variáveis preditoras significativas do mesmo.

De igual modo, o modelo com o domínio Comunitário do LOM como variável dependente, conclui-se que este é significativo ($F(5,258) = 11.937; p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de 17,2%. Uma análise aos coeficientes de regressão, sugere que tanto a Amabilidade ($\beta=.16$), como a Abertura à Experiência ($\beta=.25$) e, tal como a Conscienciosidade ($\beta=.18$), são preditoras significativas deste domínio do LOM.

O modelo com o domínio Ambiental do LOM como variável dependente, conclui-se que este é significativo ($F(5,258) = 8.246; p = 0.000$) apresentando uma variância explicada

de 19,6%. Os dados também revelam que apenas a Abertura à Experiência ($\beta=.31$) é a única preditora significativa deste domínio.

Por fim, no modelo com o domínio Transcendental do LOM como variável dependente, conclui-se que este é significativo ($F(3,260) = 11.374; p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de 11,4%. Uma análise aos coeficientes de regressão revela que tanto a Amabilidade ($\beta=.13$) como a Orientação Eudemónica ($\beta=.29$), são ambas variáveis preditoras significativas deste domínio do LOM.

3.8. Papel dos Traços de Personalidade e das Orientações para as atividades na Discrepância Espiritual

Os resultados obtidos dos diferentes modelos de regressão linear múltipla da Discrepância e, cada um dos seus domínios, em função dos Traços de Personalidade e, das Orientações para Atividades, apontaram valores da estatística de *VIF* (1-1,81) e valores da estatística de *Durbin-Watson* (0,20-0,71), indicadores de modelos de regressão lineares múltipla adequados, aos dados em estudo.

Os resultados obtidos dos diferentes modelos de regressão linear múltipla da Discrepância e, cada um dos seus domínios, em função das diferentes dimensões de Personalidade e, das Orientações para Atividades surgem resumidos em seguida na Tabela 12. Os mesmos indicam a existência de uma e/ou duas variáveis preditoras significativas em cada um destes MRLM. Relativamente ao domínio Transcendental da Discrepância, foi efetuado um modelo de regressão linear simples, visto que apenas o Neuroticismo se encontrou correlacionado significativamente com este domínio.

Tabela 12: Modelos e coeficientes de regressão dos preditores (Traços de Personalidade e Orientações para as Atividades) da Discrepância Espiritual e de cada um dos seus domínios (Pessoal, Comunitário, Ambiental e Transcendental)

| | Discrepância Pessoal | | Discrepância Comunitário | | Discrepância Ambiental | | Discrepância Transcendental | | Discrepância Global | |
|----------------------------|----------------------|-------|--------------------------|-------|------------------------|-------|-----------------------------|------|---------------------|-------|
| | β | t | β | t | β | t | β | t | β | t |
| | Neuroticismo | .22** | 3.39 | .10 | 1.46 | .14* | 1.96 | .12* | 2 | .17* |
| Extroversão | -.15* | -1.99 | -.14* | -2.10 | -.09 | -1.33 | - | - | -.15* | -2.31 |
| Amabilidade | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Abertura à Experiência | .19** | 3.23 | .23** | 3.78 | - | - | - | - | .19* | 3.14 |
| Conscienciosidade | -.08 | -1.21 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Orientação Eudemónica | .05 | .67 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Orientação Hedónica | -.12 | -1.72 | -.12* | -1.99 | - | - | - | - | - | - |
| R² ajust | .14 | | .09 | | .03 | | .02 | | .09 | |

** Nível de significância < 0,01

* Nível de significância < 0,05

No primeiro modelo com a Discrepância Global como variável dependente, conclui-se que este é significativo ($F(3,260) = 9.968$; $p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de 9,3%. Uma análise aos coeficientes de regressão e à sua significância estatística, revelou que tanto o Neuroticismo ($\beta=.17$), como a Extroversão ($\beta=-.15$), tal como a Abertura à Experiência ($\beta=.19$) são boas variáveis predictoras significativas da Discrepância Global.

No caso do modelo com o domínio Pessoal da Discrepância como variável dependente, conclui-se que este também é significativo ($F(6,257) = 7.924$; $p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de 13,6%. Os dados, também, revelam que tanto o Neuroticismo ($\beta=.22$), como a Extroversão ($\beta=-.15$) e, tal como a Abertura à Experiência ($\beta=.19$), são as únicas variáveis predictoras significativas do mesmo.

No caso do modelo com o domínio Comunitário da Discrepância como variável dependente, conclui-se que este também é significativo ($F(4,259) = 7.459$; $p = 0.000$) apresentando uma variância explicada de 8,9%. Os dados, também, sugerem que tanto a

Extroversão ($\beta=-.14$), como a Abertura à Experiência ($\beta=.23$) e, tal como a Orientação Hedônica ($\beta=-.12$), são ambas variáveis preditoras significativa deste domínio.

Por sua vez no modelo de regressão linear com o domínio Ambiental da Discrepância como variável dependente, conclui-se que este também é estatisticamente significativo ($F(2,261) = 5.220$; $p = 0.006$) apresentando uma variância explicada de 3,1%. Uma análise aos coeficientes de regressão demonstra que apenas o Neuroticismo ($\beta=.14$) é a única variável preditora significativa deste domínio.

Por fim, no modelo de regressão linear simples com o domínio Transcendental da Discrepância como variável dependente e, o Neuroticismo como variável preditora, conclui-se que este também é estatisticamente significativo ($F(1,262) = 3.981$; $p = 0.047$) apresentando uma variância explicada de 1,5%. O coeficiente de regressão do Neuroticismo revela uma relação significativa e positiva ($\beta=.12$) com o domínio Transcendental da Discrepância.

4. Discussão dos Resultados

Os fatores de personalidade constituem-se como bons preditores do nosso comportamento, tal como as orientações para as atividades, sendo ambas características disposicionais, pelo que se espera que não sofram alterações consideráveis ao longo do tempo (Lopes, 2008; Huta, 2016). Ainda assim, os traços de personalidade podem sofrer influência de aspetos afetivos, motivacionais e comportamentais (Costa & McCrae, 1998), e as orientações para as atividades são passíveis de controlar, na medida em que os indivíduos é que escolhem o seu modo de vida, e são a razão subjacente para os comportamentos que adotamos, e que nos levam a certo tipo de funcionamento (Huta, 2016). É difícil alterar o nosso bem-estar diretamente, o melhor ponto de intervenção para melhorarmos as nossas vidas são os motivos e comportamentos que escolhemos, que por sua vez podem produzir bem-estar (Huta, 2013).

A espiritualidade é uma importante experiência na vida dos indivíduos, sendo a forma como sentem e interpretam, e o que mantém ou desenvolve os comportamentos ajustados ou desadaptados (Oliveira & Junges, 2012). O estudo acerca da espiritualidade torna-se assim relevante, até porque estudos indicam que desenvolver aspetos relacionados com a espiritualidade traz inúmeros benefícios para a saúde, tanto ao nível psicológico, como social e biológico (Geronasso & Coelho, 2012).

Através do exposto, neste trabalho de investigação, explorou-se as contribuições das orientações para as atividades e dos traços de personalidade nos níveis de Bem-Estar Espiritual, considerando que explorar o seu impacto no ideal de saúde espiritual, que nos permite entender o quanto é importante para os indivíduos cada domínio, em termos de ideal, meta ou valores, no estado de saúde espiritual atual, que nos fornece a experiência percebida pelo participante em cada domínio em termos de atitudes e conquistas (Fisher, 2010), bem como na dissonância entre o BEE ideal e atual, que nos permite aferir o quanto os indivíduos cumprem os valores que tem acerca do seu desenvolvimento espiritual (Gouveia, 2011), possa ser relevante, na medida em que avaliação destas características pode tornar-se numa ferramenta de trabalho útil no que se refere ao desenvolvimento da espiritualidade nos indivíduos.

Abordando os resultados que respondem à nossa primeira questão de investigação, *níveis mais elevados na orientação eudemónica, ou na orientação hedónica, qual o que melhor explica ou prediz os níveis mais elevados de BEE atual e ideal, bem como a dissonância entre o BEE ideal e o estado de saúde espiritual atual?* verificou-se que a orientação para as atividades mais eudemónica é preditora significativa e positiva do domínio transcendental do estado de saúde espiritual atual, o que nos permite afirmar que, neste estudo, as pessoas que tendencialmente procuram crescimento pessoal e que tenham vontade de servir um propósito maior, são as que mais experienciam e desenvolvem uma profundidade e qualidade de interação entre algo ou alguém para além do ser humano (e.g. Deus, Força Cós mica), estes resultados vão de encontro à literatura, pois é esta orientação que se relaciona com a crença de que os indivíduos têm uma alma espiritual ou imaterial (Braaten & Huta, 2018).

A orientação eudemónica também se revelou preditora significativa e positiva do estado de saúde espiritual atual global, o que nos indica que os indivíduos com uma orientação para as atividades mais eudemónica são os que globalmente tendem a desenvolver e a experienciar espiritualidade, este resultado também vai de encontro ao que se esperava através da literatura, visto que é a orientação eudemónica que se relaciona positivamente com crenças de que o universo existe como resultado de uma fonte espiritual (Braaten & Huta, 2018).

A orientação hedónica somente revelou-se preditora significativa e positiva do domínio ambiental do estado de saúde espiritual atual, o que revela que as pessoas que têm por base a procura do conforto, do prazer e do relaxamento são as que mais desenvolvem um sentimento de respeito e união com a natureza. Este fenómeno talvez possa ser explicado dado os indivíduos mais hedónicos procurem mais emoções positivas e agradáveis (Huta, 2015).

No que concerne ao ideal de saúde espiritual, conseguimos perceber, através deste estudo, que a orientação eudemónica é preditora significativa e positiva do domínio transcendental do estado de saúde espiritual ideal, revelando assim que as pessoas com uma orientação mais eudemónica são as que dão mais importância ao estabelecimento de uma interação com algo ou alguém para além do ser humano. A orientação eudemónica também se revelou preditora significativa e positiva do estado de saúde espiritual ideal global, que traduz que os indivíduos com uma orientação para as atividades mais eudemónica são aqueles que dão mais importância e que mais idealizam questões ligadas à espiritualidade, todos estes resultados eram esperados, através da revisão teórica (Braaten & Huta, 2018).

No que diz respeito à discrepância entre o ideal e o atual os resultados indicam que somente a orientação hedónica se revelou preditora significativa e negativa da discrepância no domínio comunitário, indicando assim que ter uma orientação para as atividades mais hedónica faz com que os indivíduos tenham uma menor discrepância nesse domínio. Estes resultados indicam que os indivíduos mais hedónicos tendem a idealizar um estabelecimento de relações interpessoais de qualidade e profundas em conformidade com o que vivenciam atualmente, indicando que estes indivíduos estão em harmonia espiritual no que se refere a este domínio. Estes resultados talvez possam ser justificados na medida em que Huta (2016) afirma que se uma pessoa se centrar somente na eudemonia irá perder o contato social, assim podemos pensar que os indivíduos mais hedónicos procurem atividades que estejam mais relacionadas com a socialização.

Analisando os resultados que respondem à nossa segunda questão de investigação, *quais serão os traços de personalidade que melhor explicam ou predizem níveis elevados de BEE atual e ideal, bem como a dissonância entre o ideal e o estado de saúde espiritual atual?* constatou-se que os traços de personalidade que são preditores significativos e positivos da maioria dos domínios do estado de saúde espiritual atual são os traços amabilidade e conscienciosidade, significando que os indivíduos com elevados níveis de amabilidade e de conscienciosidade são os que obtêm mais saúde espiritual atual. No que se refere ao traço amabilidade os resultados talvez possam ser explicados dada a característica de elevados níveis neste traço preverem que os indivíduos tenham facilidade nas relações interpessoais, bem como uma tendência comunitária e pró-social (John & Strivastava, 1999). O traço conscienciosidade, apesar de podermos pensar que o caráter de indivíduos controladores, persistentes e focados em alcançar objetivos das pessoas com elevados níveis neste traço (Nunes & Hutz, 2002) pudesse dificultar o enfoque destas pessoas em elementos intangíveis inerentes aos conceitos espirituais

(Maugans, 1996), a autodisciplina e a introspeção, enquanto características de elevados níveis neste traço, permitem o envolvimento com o outro, pelo que é necessário conhecermo-nos a nós mesmos e de ver o outro como ser individual, para que o envolvimento seja possível (Silveira et al., 2005). Podemos ainda referir que o traço abertura à experiência destacou-se enquanto preditor do domínio ambiental do estado de saúde espiritual atual, indicando assim que indivíduos que tendem a explorar atividades por prazer, quebrem rotinas e que são menos convencionais, característica de pessoas com elevados níveis neste fator (Rothmann & Coetzer, 2003) são as que mais desenvolvem um sentimento de respeito/união com a natureza e com o ambiente, sentimento esperado a quem desenvolve o domínio ambiental de BEE (Fisher, 2010). Já o traço neuroticismo apresentou uma relação inversa no domínio pessoal do estado de saúde espiritual atual, ou seja, elevados níveis de neuroticismo predizem significativamente resultados mais baixos na saúde espiritual atual dos indivíduos no domínio pessoal, resultado que talvez possa ser explicado pelo facto de este traço estar associado à baixa autoestima e a sentimentos de culpa (Costa & McCrae, 1992), e o domínio pessoal está relacionado com a autoestima e com a identidade (Fisher, 2011).

Discutindo os resultados que se referem ao estado de saúde espiritual ideal, os traços abertura à experiência e amabilidade destacam-se enquanto seus preditores significativos e positivos. Demonstrando assim que os indivíduos com níveis elevados nestes traços são os que dão mais importância/valor ao desenvolvimento da espiritualidade. Destacou-se também o fator conscienciosidade como sendo preditor significativo e positivo dos domínios comunitário e pessoal do estado de saúde espiritual ideal, consideramos que estes resultados possam ser explicados, no sentido que os indivíduos com elevados níveis de conscienciosidade tendem a ser honestos e disciplinados (Silva et al., 2007), podendo isto justificar a importância atribuída de desenvolvimento de qualidade nas relações interpessoais, bem como uma idealização espiritual baseada no desenvolvimento do autoconhecimento e na consciência de si próprios. Estes resultados também podem ser explicados pelas características da amostra, dado o número superior considerável de pessoas do sexo feminino, sendo que espera-se que as mulheres apresentem níveis de conscienciosidade mais elevados que os homens (Weisberg, DeYoung & Hirsh, 2011).

Abordando os resultados da medida que nos permite medir a dissonância entre o ideal de saúde espiritual e a saúde espiritual atual, os resultados revelam que o traço de neuroticismo é preditor significativo e positivo da maioria dos domínios da discrepância, ou seja, indivíduos com níveis elevados de neuroticismo tendem a idealizar questões ligadas à espiritualidade mais

do que realizam efetivamente. Este traço destaca-se enquanto preditor significativo e positivo do domínio pessoal da discrepância, estes resultados talvez possam ser explicados visto indivíduos com elevados níveis de neuroticismo experienciam sentimentos como inadequação, impulsividade e autocrítica (Costa & McCrae, 2007), ao contrário do que se espera dos indivíduos que desenvolvam este domínio (Fisher, 2011). O fator abertura à experiência obteve uma relação inversa com a maioria dos domínios da dissonância, o que nos indica que elevados níveis de abertura à experiência aumentam a discrepância entre o ideal e o atual espiritual, estes resultados indicam que os indivíduos com elevados níveis de abertura à experiência idealizam um desenvolvimento espiritual superior ao que desenvolvem atualmente. Estes resultados podem ser explicados dado o caráter de indivíduos autônomos (Rothmann & Coetzer, 2003), pelo que o desenvolvimento dos vários domínios de BEE apelam quase todos à profundidade das relações dos indivíduos com os outros e com algo que transcende as pessoas, outro fator que pode explicar estes resultados são o facto de no questionário a palavra Deus aparecer algumas vezes, e, apesar de ser indicado que o participante pode substituir essa palavra por Força Cósmica/Universo ou outro, os indivíduos possam não se ter apercebido ou mesmo entrar em confronto com a temática, e este traço correlaciona-se negativamente com concetualizações fundamentalistas e dogmáticas (Saroglou, 2002). O traço de personalidade que prediz significativamente e negativamente a maioria dos domínios da discrepância é a extroversão, indicando assim que indivíduos mais extrovertidos sentem que desenvolvem o que se refere aos seus ideais espirituais, são assim os indivíduos com este traço os que possuem mais saúde espiritual, resultado que pode ser explicado dado o caráter dos indivíduos extrovertidos de experimentarem estados emocionais positivos de modo a se sentirem bem consigo e com o Mundo (John & Srivastar, 1999; Rothmann & Coetzer, 2003).

Limitações e Propostas de Estudos Futuros

Neste trabalho de investigação são apontadas algumas limitações metodológicas, principalmente no que se refere às características amostrais e com o próprio delineamento do estudo, seguidamente iremos discuti-las.

Consideramos que a recolha de dados via *email* e através das redes sociais possa ser um fator positivo na medida em que possibilita um maior alcance amostral, porém impossibilita o controlo e o acompanhamento no preenchimento dos questionários, o que faz com que dúvidas e esclarecimentos acerca dos questionários não consigam ser respondidos de forma imediata, apesar de ter sido criado um *email* específico para o seu tratamento, o mesmo não acompanha de imediato o preenchimento, o que pode ter levado à desistência ou a enviesamentos nos resultados.

O tipo de recolha de dados dá a possibilidade de constituirmos uma amostra mais heterogénea, porém neste estudo encontramos uma amostra onde o sexo feminino (n=206) prevalece sobre o sexo masculino (n=58), o que se pode constituir como um viés dos resultados. Ainda acerca da amostra, apontamos que a média de idades ser de 37.17 anos, possa ter sido um fator limitador, sendo que a espiritualidade é um fenómeno natural do processo de envelhecimento e desenvolvimento (Baker & Nussbaum, 1998).

O delineamento transversal deste estudo torna-se também uma limitação, na medida em que as respostas consideradas são reféns de um determinado momento, circunscrevendo os participantes a diferentes fatores cognitivos e contextuais, tais como o estado emocional, fazendo com que a avaliação de conceitos abstratos e experiências subjetivas sejam influenciadas (Schimmack, 2008), conceitos estes presentes na investigação deste trabalho. As mudanças ao longo do tempo não são assim controladas, pelo que mesmo que se espere que as orientações para as atividades e os traços de personalidade sejam variáveis que se esperem não sofrer mudanças abruptas ao longo do tempo (Lopes, 2008; Huta, 2013), o bem-estar espiritual é dinâmico e flexível (Rowold, 2011).

Como propostas de estudos futuros consideramos que seria relevante explorar o papel moderador e mediador das orientações para as atividades na relação entre personalidade e bem-estar espiritual com estudos longitudinais, dadas as vantagens metodológicas que permitem uma maior fiabilidade, como também por ser nas orientações que devemos intervir (Huta, 2016).

Apelamos para a realização de estudos acerca da espiritualidade utilizando o instrumento SHALOM, dados os problemas de conceptualização e de mensuração desta variável, tendo este por base um modelo teórico, o que permite mais fiabilidade nos resultados como também pela diversidade de medidas avaliadas.

Para estudos futuros com objetivos idênticos ao do presente trabalho, uma maior densidade amostral, bem como uma maior heterogeneidade, seria benéfico, garantido a representatividade da população.

Seria interessante que o instrumento HEMA-R fosse estudado e utilizado em investigações com amostras com idades superiores aos 30 anos, visto que o instrumento é muito utilizado com participantes jovens-adultos.

5. Referências

- Anić, P. (2014). Motivos hedônicos e eudaimônicos para atividades de lazer favoritas. *Primenjena psihologija*, 7 (1), 5-21.
- Asano, R., Igarashi, T., & Tsukamoto, S. (2014). The hedonic and eudaimonic motives for activities (HEMA) in Japan: the pursuit of well-being. *Shinrigaku kenkyu: The Japanese journal of psychology*, 85(1), 69-79.
- Baker, D. C., & Nussbaum, P. D. (1998). Religious practice and spirituality—Then and now: a retrospective study of spiritual dimensions of residents residing at a continuing care retirement community. *Journal of Religious Gerontology*, 10 (3), 33-51.
- Benet-Martínez, V., & Jonh, O.P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (3), 729-750.
- Bertoquini, V., & Pais-Ribeiro, JL (2006). Estudo de formas muito reduzidas do Modelo dos Cinco Fatores da Personalidade. *Psychologica*, 43, 193-210.
- Braaten, A., & Huta, V. (2018). Uma exploração preliminar de como as visões de mundo se relacionam com orientações eudaimônicas e hedônicas. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 7 (2), 11.
- Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., & Cook-Flannagan, C. (1991). Life tasks and daily life experience. *Journal of personality*, 59(3), 425-451.
- Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 71, 168–175.
- Chaudhry, H., R. (2008). Psychiatric care in Asia: Spirituality and religious connotations. *International Review of Psychiatry*, 20(5), 477–483.
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2014). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 187-211.

- Costa, P. T., & MacCrae, R. R. (1992). Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI): *Professional manual*. Psychological Assessment Resources, Incorporated.
- Cunha, M. P., Rego, A., Cunha, R.C., Cabral-Cardoso, R. (2005). *Manual de Comportamento Organizacional e Gestão*. Lisboa: Editora RH.
- Cuperman, R. & Ickes, W. (2009). Big Five predictors of behavior and perception in initial dyadic interaction: personality similarity helps extraverts and introverts, but hurts “disagreeable”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 667-684.
- David, S. A., Boniwell, I., & Ayers, A. C. (Eds.). (2012). *Oxford handbook of happiness*. Oxford University Press.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008a). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 182-185.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Facilitating optimal motivation and psychological wellbeing across life’s domains. *Canadian Psychology*, 49, 14–23. doi:10.1037/0708- 5591.49.1.14
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. In *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures*. In Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (Eds.), *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth* (3-18). Nova Iorque: Springer Science & Business Media.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being* (pp. 11–58): New York: Spring.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social psychology*, 51(5), 1058.
- Fisher, J. W. (1999). Developing a spiritual health and life-orientation measure for secondary school students. In *Proceedings of the University of Ballarat annual research conference* (Vol. 15, pp. 57-63).

- Fisher, J. W. (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.W. (2007). It's time to wake up and stem the decline in spiritual well-being in Victorian schools. *International Journal of Children's Spirituality*, 12(2), 165–77.
- Fisher, J. W. (2010a). *Spiritual health: Its nature, and place in the school*. Melbourne, Victoria: Melbourne University Custom Book Centre.
- Fisher, J. W. (2010b). *Reaching the heart. Assessing and nurturing spiritual well-being via education*. Melbourne, Victoria: Melbourne University Custom Book Centre.
- Fisher, J. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. *Religions*, 2, 17-28.
- Fisher, J. W. (2014). Comparing the influence of God and other Transcendents on spiritual well-being. *Religious education journal of Australia*, 30(2).
- Fleck, M., Borges, Z., Bolognesia, G., & Rocha, N. (2003). Desenvolvimento do WHOQOL, módulo espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais. *Revista Saúde Pública*, 37(4), 446-455.
- Freire, M. E. M., Vasconcelos, M. F., Da Silva, T. N., & de Lima Oliveira, K. (2017). Assistência espiritual e religiosa a pacientes com câncer no contexto hospitalar. *Revista de Pesquisa: Cuidado é fundamental online*, 9(2), 356-362.
- Garcia, L. F. (2006). Teorias psicométricas da personalidade. In C. E. Flores-Mendoza & R. Colom (Orgs.), *Introdução à psicologia das diferenças individuais*. Porto Alegre: Artmed.
- Geronasso, M. C. H., & Coelho, D. (2012). A influência da religiosidade/espiritualidade na qualidade de vida das pessoas com câncer. *Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar*, 1(1), 173-187.
- Gomes, N. S., Farina, M., & Forno, C. D. (2014). Espiritualidade, religiosidade e religião: reflexão de conceitos em artigos psicológicos. *Revista de Psicologia da IMED*, 6(2), 107-112.

- 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*(8), 1975-1991.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. & Swann, W. B. Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five Personality domains. *Journal of Research in Personality, 37*, 504-528.
- Gouveia, M. J., Marques, M., & Pais Ribeiro, J. L. (2009). Versão portuguesa do questionário de bem-estar espiritual (SWBQ): Análise confirmatória da sua estrutura factorial. *Psicologia, Saúde & Doenças, 10*(2), 285-293.
- Gouveia, M.J. (2011). Flow disposicional e bem-estar espiritual em praticantes de actividades físicas de inspiração oriental. Tese de Doutoramento apresentada ao ISPA-Instituto Universitário de Ciências, Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa.
- Hadzic. M. (2011). Spirituality and Mental Health: Current Research and Future Directions. *Journal of Spirituality in Mental Health, 13*, 223–235.
- Hansenne, M. (2005). *Psicologia da Personalidade*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 196-221.
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 196-221.
- Huta, V. (2013). Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. In Waterman, A., (Eds.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonic functioning* (139-158). Washington: APA Books.
- 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). Suíça: 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.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735–762.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: history measurement and theoretical perspectives. In L. A. Pervin, & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: theory and research* (pp. 102-138). New York: Guilford Press.
- Khumalo, IP, Wilson-Fadiji, A. & Brouwers, SA (2019). Orientações para o bem-estar e a perspectiva do tempo nas classes latentes de aperto cultural e folga na África. *Journal of Happiness Studies*, 1-23.
- Kiefer, R. A. (2008). An Integrative Review of the Concept of Well-Being. *Holistic Nursing Practice*, 22(5), 244-252.
- Kryza-Lacombe, M., Tanzini, E., & O'Neill, S. (2019). Motivos hedônicos e eudaimônicos: associações com desempenho acadêmico e estados emocionais negativos entre estudantes universitários urbanos. *Jornal de estudos da felicidade*, 20 (5), 1323-1341.
- Lang, F. R., John, D., Lüdtke, O., Schupp, J. & Wagner, G. G. (2011). Short assessment of the Big Five: robust across survey methods except telephone interviewing. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 548-567.
- Lewis, C. A. (2001). Cultural stereotypes of the effects of religion on mental health. *British Journal of Medical Psychology*, 74, 359-367.
- Lopes, V. (2008). Personalidade e ajustamento emocional na infertilidade. (Dissertação de mestrado). ISPA – Instituto Universitário, Lisboa.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Maugans, T. A. (1996). The spiritual history. *Archives of family medicine*, 5(1), 11-16.

- Marôco, J. (2011). Análise estatística com o SPSS Statistics (5ª Edição). *Pero Pinheiro, Portugal: ReportNumber, Lda.*
- McCrae, R., & Costa, P. (2008). The Five Factor Theory of Personality. In O. P. John, R. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: theory and research* (pp. 159- 181). New York: Guilford Press.
- Miller, G. & Foster, LT (2010). Síntese crítica da literatura sobre bem-estar.
- Minbashian, A., Wood, RE, & Beckmann, N. (2010). Consciência contingente de tarefas como uma unidade de personalidade no trabalho. *Jornal da psicologia aplicada, 95* (5), 793.
- Novo, R. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 20*, 183-203.
- Nunes, C. H. S. S., & Hutz, C. S. (2002). O modelo dos cinco grandes fatores de personalidade. *Temas de avaliação psicológica. Campinas: IBAP.*
- Oliveira, M. R., & Junges, J. R. (2012). Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. *Estudos de Psicologia, 17*(3), 469-476.
- Pargament, K.I. & Mahoney, A. (2005). Sacred matters. Sanctification as a vital topic for the psychology of religion. *The International Journal for the Psychology of Religion, 15*(3), 179–198.
- Pearce, K., Huta, V., & Voloaca, M. (2020). How eudaimonic and hedonic orientations map onto seeing beyond the ‘me, now, and tangible’. *The Journal of Positive Psychology, 1-12.*
- Pinto, C., & Ribeiro, J. L. (2010). Avaliação da espiritualidade dos sobreviventes de cancro: implicações na qualidade de vida. *Revista Portuguesa de saúde pública, 28*(1), 49-56.
- Rowold, J. (2011). Effects of spiritual well-being on subsequent happiness, psychological wellbeing, and stress. *Journal of religion and health, 50*(4), 950-963. doi: 10.1007/s10943-009-9316- 0.

- 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.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies*, 9(1), 139-170.
- Rothmann, S., & Coetzer, E. P. (2003). The big five personality dimensions and job performance. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(1), 68-74.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Saroglou, V. (2002). Religion and the five factors of personality: a meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 32, 15-25.
- Santos, T. (2014). Saúde mental e bem-estar espiritual da pessoa com doença oncológica. Tese de Mestrado apresentada ao ISPA-Instituto Universitário de Ciências, Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa
- Seligman, M. (2011). *A vida que floresce*. Alfragide: Estrela Polar.
- Silva, R. S., Schlottfeldt, C. G., Rozenberg, M. P., Santos, M. T., & Lelé, Á. J. (2007). Replicabilidade do Modelo dos Cinco Grandes Fatores em medidas da personalidade. *Mosaico: estudos em psicologia*, 1(1).
- Silveira, R. S. D., Lunardi, V. L., Lunardi Filho, W. D., & Oliveira, A. M. (2005). Uma tentativa de humanizar a relação da equipe de enfermagem com a família de pacientes internados na UTI. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 14(SPE), 125-130.
- Taranu, O. (2011). Estudo de relação entre resiliência e espiritualidade em amostra portuguesa. Tese de Doutoramento apresentada na Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Trautwein, U., Lüdtke, O., Roberts, B. W., Schnyder, I., & Niggli, A. (2009). Different forces, same consequence: Conscientiousness and competence beliefs are independent predictors of academic effort and achievement. *Journal of personality and social psychology*, 97(6), 1115.

- Van Dierendonck, D., & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 227-238. doi: 10.1080/1369467060061538
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Watson, D. & Clark, LA (1997). Extroversão e seu núcleo emocional positivo. *Manual de psicologia da personalidade* (pp. 767-793). Academic Press.
- Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontiers in psychology*, 2, 178.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75, 26–35.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., et al. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 549-564.

6. Anexos

6.1. Anexo A – Questionário HEMA-R

HEMA – Motivos para as atividades

(Huta, V., & Ryan, R. M., 2010; Adaptação de Gouveia, Lourenço, & Alves, 2016)

| Habitualmente realiza as suas atividades com a intenção de... | | Absolutamente nada 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Muitíssimo 7 |
|--|--|--------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------------------------|
| 1 | ...relaxar? | | | | | | | |
| 2 | ...desenvolver uma competência, aprender ou compreender algo melhor? | | | | | | | |
| 3 | ...fazer algo em que acredita? | | | | | | | |
| 4 | ...ter prazer? | | | | | | | |
| 5 | ...atingir a excelência ou um ideal pessoal? | | | | | | | |
| 6 | ...sentir satisfação? | | | | | | | |
| 7 | ...levar as coisas com calma? | | | | | | | |
| 8 | ...utilizar o melhor que tem em si? | | | | | | | |
| 9 | ...se divertir? | | | | | | | |
| 10 | ...contribuir para os outros, ou para o mundo à sua volta? | | | | | | | |

6.2. Anexo B - Questionário SHALOM

SHALOM - *Spiritual Health and Life Orientation Measure*

(SHALOM, Fisher, J. W. 1999; SHALOMp, Adaptação de Gouveia et al., 2009)

| Afirmações | a. É ideal p ^a a Saúde Espiritual desenvolver: | b. Em que medida você se sente a desenvolver: |
|--|---|---|
| Desenvolver: | | |
| 1. afecto pelas outras pessoas | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 2. uma relação pessoal com o Divino ou Deus | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 3. generosidade em relação aos outros | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 4. uma ligação com a natureza | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 5. um sentimento de identidade pessoal | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 6. admiração e respeito pela Criação | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 7. espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 8. a confiança entre as pessoas | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 9. auto-conhecimento | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 10. um sentimento de união com a natureza | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 11. o sentimento de união com Deus | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 12. uma relação de harmonia com o ambiente | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 13. um sentimento de paz com Deus | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 14. alegria na vida | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 15. uma vida de meditação e/ou oração | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 16. paz interior | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 17. respeito pelas outras pessoas | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 18. um sentido para a vida | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 19. bondade para com os outros | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| 20. uma sensação de deslumbramento pela natureza | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |

6.3. Anexo C – Questionário NEO-FFI-20

Inventário de Personalidade dos Cinco Factores 20 Itens (NEO-FFI-20)

(Bertoquini, V. & Pais Ribeiro, L. (2005))

| | Discordo Fortemente | Discordo | Neutro | Concordo | Concordo Fortemente |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Raramente estou triste ou deprimido(a). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Sou uma pessoa alegre e bem disposta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. A poesia pouco ou nada me diz. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Tendo a pensar o melhor acerca das pessoas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Sou eficiente e eficaz no meu trabalho. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Sinto-me, muitas vezes, desamparado(a), desejando que alguém resolva os meus problemas por mim. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Muitas vezes, sinto-me a rebentar de energia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Às vezes ao ler poesia e ao olhar para uma obra de arte sinto um arrepiou ou uma onda de emoção. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. A minha primeira reacção é confiar nas pessoas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Sou uma pessoa muito competente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Raramente me sinto só ou abatido(a). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Sou uma pessoa muito activa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Acho as discussões filosóficas aborrecidas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Algumas pessoas consideram-me frio(a) e calculista. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Esforço-me por ser excelente em tudo o que faço. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Houve alturas em que experimentei ressentimento e amargura. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Sou dominador(a), cheio(a) de força e combativo(a). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Não dou grande importância às coisas da arte e da beleza. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Tendo a ser descrente ou a duvidar das boas intenções dos outros. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Sou uma pessoa aplicada, conseguindo sempre realizar o meu trabalho. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |