



JULIANA SANT'ANNA DOS SANTOS VERAS

Sentido de vida, bem-estar subjetivo e bem-estar espiritual em jovens universitários portugueses e brasileiros

Dissertação de Mestrado em Temas de Psicologia do Desenvolvimento, orientada pela Professora Doutora Maria da Luz Bernardes Rodrigues Vale-Dias e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Julho / 2018



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

JULIANA SANT'ANNA DOS SANTOS VERAS

Sentido de vida, bem-estar subjetivo e bem-estar espiritual em jovens universitários portugueses e brasileiros

Dissertação de Mestrado em Temas de Psicologia do Desenvolvimento, sob a orientação da Professora Doutora Maria da Luz Bernardes Rodrigues Vale-Dias, apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Coimbra

2018

“Nada do que é feito por amor é pequeno”

Chiara Lubich

Agradecimentos:

A Deus, pela graça de sair do Brasil em busca do meu próprio sentido de vida, abrir as portas na Universidade de Coimbra e ser meu sustento.

Aos meus pais, que sempre alimentaram os meus sonhos, traduzindo verdadeiramente que o amor vai ser sempre amor em qualquer lugar e que quem ama educa para os voos mais altos.

À minha irmã Júlia, que me faz acreditar na vida académica com muita esperança e determinação.

À minha amiga Anna Beatriz, que me incentivou a mudar para cá e foi uma super companheira nos dois anos dessa aventura. E ainda me apresentou Clarissa e Melissa, que sempre nos abrigavam do lado de cá do oceano com sentido de família.

Ao meu amigo-irmão Emanuel e aos amigos-sacerdotes Padre Márcio e Padre Angelino, bons amigos que nasceram pela fé. Às minhas irmãs na fé da Toca de Assis e à minha querida amiga Ana Cláudia, que me ensinam a olhar a vida com o seu verdadeiro sentido.

Às amigas Ana Carolina, Bruna, Clarissa, Daniella Barbalho, Danielle Moura, Danielle Rocha, Érika, Etyenne, Glenda, Janaine, Jacqueline, Juliana, Larissa, Luana, Mônica, Natália Brumano, Natália Gabrielle, Renine, Renata, Samira, Selene e de forma particular à Dayana, meu milagre vivo, que provaram que a distância só fortalece o laço. E a todos os colaboradores da pesquisa, especialmente Lara, Alana, Thaís, Déborah, Naiély, Letícia, Rayssa e João Marcos.

Ao meu noivo Rui Miguel, que foi um dos meus grandes presentes nesse percurso, amparo, proteção, colo, encontro raro e precioso nas terras portuguesas.

Aos meus pacientes, que são o porquê do aprofundamento desse estudo.

À minha turma inesquecível de especialização em Logoterapia e Análise Existencial da Sobral 2014/2015, que me marcou profundamente e caminhará sempre comigo.

A toda a família da Oficina Viva Produções, em especial à minha madrinha Ziza Fernandes, que acendeu em mim a sede do saber.

À turma de Mestrado em Temas de Psicologia de Desenvolvimento 2016/2017, em especial às alunas Flávia e Marina, que estiveram ao meu lado nos momentos mais difíceis e foram mais que colegas de turma, tornaram-se amigas para a vida.

Aos professores da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação que contribuíram para a minha formação enquanto psicóloga e como pessoa. E à professora Bruna Plácido da Faculdade de Letras, também da Universidade de Coimbra, que me possibilitou um

encontro com uma nova língua e trazia a cada aula uma nova perspectiva de ser humano sempre muito interessante.

Aos professores que foram fundamentais no meu percurso educacional anterior à Universidade de Coimbra, a família Exame por ter me preparado para grandes desafios e a Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, com uma atenção a Doutora Norma Franco, que fez a carta de recomendação para o meu processo seletivo e sempre esteve ao meu lado desde o primeiro período do curso de psicologia.

À professora Doutora Florbela Vitória pela sua presença e cuidado no acompanhamento prestado, mostrou-se relevante no esclarecimento de algumas dúvidas e na formação estatística.

E um agradecimento muito especial à minha orientadora, Doutora Maria da Luz Vale Dias, que enxergou potencial na minha pequenez e possibilitou um mergulho profundo no universo científico, com um olhar humano, cuidador e profissionalismo impecáveis, apoio incondicional e imprescindível nessa jornada.

Sentido de vida, bem-estar subjetivo e bem-estar espiritual em jovens universitários portugueses e brasileiros.

RESUMO:

O ser humano encontra-se em constante desenvolvimento, sendo que neste processo é relevante olhar para algumas dimensões determinantes para a sua felicidade e bem-estar. Entre elas assumem um interesse especial o sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo. Nesta investigação pretendemos avaliar a capacidade de prever o bem-estar espiritual e o bem-estar subjetivo a partir das dimensões do sentido de vida. Num outro momento procuraremos entender até que ponto a espiritualidade e a religião influenciam os outros construtos principais em análise.

Para este estudo teremos em conta algumas variáveis sócio-demográficas, tais como o sexo e as habilitações dos progenitores, entre outros fatores. Finalmente, pretende-se apresentar dados com algum alcance intercultural, reconhecendo as amostras de dois países diferentes, isto é, Brasil e Portugal.

A nossa amostra brasileira possui 300 pessoas, 86 do sexo masculino (28.7%) e 214 do sexo feminino (71.3%). Quanto à amostra portuguesa, é constituída por 107 homens (35.9%) e 191 mulheres (64.1%). Nas duas amostras, a média de idade é de aproximadamente 20 anos. Para a recolha de dados, recorreremos aos seguintes instrumentos de pesquisa: para a análise do sentido de vida foi usado o MLQ (Meaning in Life Questionnaire) e o QSV (Questionário de Sentido de Vida) na versão brasileira; para a análise do bem-estar espiritual, o SWBQ (Spiritual Well-being Questionnaire), QBEE nas versões portuguesa e brasileira; quanto ao bem-estar subjetivo, recorreremos à EBES (Escala de Bem-estar Subjetivo) para avaliar esta variável na amostra brasileira e à PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) e à SWLS (Satisfaction With Life Scale), usados na amostra portuguesa. Nas duas amostras foram ainda aplicados questionários sócio demográficos.

Os resultados demonstram, em ambas as amostras, que as dimensões do sentido de vida, procura e presença, são preditoras da maioria dos fatores do bem-estar espiritual e do bem-estar subjetivo. Foi ainda possível verificar, nos jovens emergentes brasileiros e portugueses, que a religião é relevante para a presença de sentido de vida, sendo esta

significativamente mais elevada no grupo de sujeitos que dizem ter uma religião. Também se observou que a religião influencia o sentido de vida e, em certa medida, o bem-estar espiritual de brasileiros e portugueses. Verificaram-se, ainda, resultados significativamente mais elevados a nível do sentido de vida e na dimensão transcendental do bem-estar espiritual na amostra brasileira comparativamente à portuguesa. Acrescenta-se que foram encontradas algumas diferenças em função do sexo. Já as habilitações dos progenitores, em geral, não demonstraram relevância para as variáveis em análise. Na conclusão do presente trabalho reflete-se sobre os resultados mais relevantes, as suas limitações e propostas de novas investigações.

Em suma, é determinante o aprofundamento do estudo e acompanhamento dos jovens universitários nestes três pilares. A psicologia positiva é e será sempre um instrumento no acompanhamento destes adultos emergentes rumo à sua verdadeira felicidade.

Palavras-chave: Adulto emergente, sentido de vida, bem-estar subjetivo, bem-estar espiritual.

Meaning of life, subjective well-being and spiritual well-being in Portuguese and Brazilian university students.

ABSTRACT:

The human being is constantly developing, and in this process, it is relevant to look at some dimensions that are determinant for his happiness and well-being. Among them, the meaning of life, spiritual well-being and subjective well-being are of particular interest. In this research, we intend to evaluate the capacity to predict spiritual well-being and subjective well-being from the dimensions of the meaning of life. In another moment, we will try to understand to what extent spirituality and religion influence the other main constructs under analysis.

For this study, we will take into account some sociodemographic variables, such as the sex and the qualifications of the parents, among other factors. Finally, we intend to present data with some intercultural reach, recognizing the samples from two different countries, that is, Brazil and Portugal.

Our Brazilian sample has 300 people, 86 males (28.7%) and 214 females (71.3%). As for the Portuguese sample, it consists of 107 men (35.9%) and 191 women (64.1%). In both samples, the mean age is approximately 20 years. For the data collection, we used the following research instruments: for the meaning of life analysis it was used the MLQ (Meaning in Life Questionnaire) and the QSV (Meaning of Life Questionnaire) in the Brazilian version; for the analysis of spiritual well-being, the SWBQ (Spiritual Well-being Questionnaire), QBEE in the Portuguese and Brazilian versions; as for the subjective well-being, we used the EBES (Subjective Well-Being Scale) to evaluate this variable in the Brazilian sample and the PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) and the SWLS (Satisfaction With Life Scale), used in the Portuguese sample. In both samples, socio-demographic questionnaires were also applied.

The results demonstrate, in both samples, that the dimensions of the sense of life, search and presence are predictive of most factors of spiritual well-being and subjective well-being. It was also possible to verify, in the emerging Brazilian and Portuguese youths, that religion is relevant for the presence of meaning of life, being this one

significantly higher in the group of subjects who say they have a religion. It was also observed that religion influences the meaning of life and, to a certain extent, the spiritual well-being of Brazilians and Portuguese. There were also significantly higher results in the meaning of life and in the transcendental dimension of spiritual well-being in the Brazilian sample compared to the Portuguese sample. It should be added that some differences were found according to sex. The parents' qualifications, in general, did not show relevance for the variables under analysis. In the conclusion of the present work, it is presented a reflexion on the most relevant results, their limitations and proposals of new investigations.

In short, the study deepening and accompaniment of university students in these three pillars is decisive. Positive psychology is and will always be an instrument in accompanying these emerging adults towards their true happiness.

Keywords: Emerging adult, meaning of life, subjective well-being, spiritual well-being.

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1- DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA BRASILEIRA PELO SEXO E ESTADO CIVIL, MÉDIA (M) E DESVIO-PADRÃO (DP) DA IDADE	48
TABELA 2- DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA BRASILEIRA PELAS HABILITAÇÕES ACADÉMICAS E SITUAÇÃO PROFISSIONAL	48
TABELA 3- DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA BRASILEIRA PELO CURSO, INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO, PERÍODO E ANO DE CONCLUSÃO	49
TABELA 4- DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA BRASILEIRA PELAS HABILITAÇÕES LITERÁRIAS E SITUAÇÃO PROFISSIONAL DO PAI E DA MÃE	50
TABELA 5- DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA PORTUGUESA PELO SEXO E ESTADO CIVIL, MÉDIA (M) E DESVIO-PADRÃO (DP) DA IDADE	50
TABELA 6- DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA PORTUGUESA PELAS HABILITAÇÕES ACADÉMICAS E SITUAÇÃO PROFISSIONAL	51
TABELA 7- DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA PORTUGUESA PELO CURSO, CICLO DE ENSINO, ANO DE CURSO, INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO, E SUBSISTEMA.....	52
TABELA 8- DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA PORTUGUESA PELAS HABILITAÇÕES LITERÁRIAS E SITUAÇÃO PROFISSIONAL DO PAI E DA MÃE	53
TABELA 9. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E CORRELAÇÃO CORRIGIDA DOS ITENS DA SUBESCALA PROCURA DE SIGNIFICADO DO QUESTIONÁRIO DE SENTIDO DE VIDA (VERSÃO BRASILEIRA)	66
TABELA 10. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E CORRELAÇÃO CORRIGIDA DOS ITENS DA SUBESCALA PRESENÇA DE SIGNIFICADO DO QUESTIONÁRIO DE SENTIDO DE VIDA (VERSÃO BRASILEIRA)	66
TABELA 11. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E CORRELAÇÃO CORRIGIDA DOS ITENS DA SUBESCALA PROCURA DE SIGNIFICADO DO QUESTIONÁRIO DE SENTIDO DE VIDA (VERSÃO PORTUGUESA).....	67
TABELA 12. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E CORRELAÇÃO CORRIGIDA DOS ITENS DA SUBESCALA PRESENÇA DE SIGNIFICADO DO QUESTIONÁRIO DE SENTIDO DE VIDA (VERSÃO PORTUGUESA).....	67

TABELA 13. DISTRIBUIÇÃO DOS ITENS PELOS FATORES E SATURAÇÕES FATORIAIS DA ACP, COMUNALIDADES, MÉDIAS E DESVIOS-PADRÃO E CORRELAÇÃO CORRIGIDA, NA ESCALA DE BEM ESTAR ESPIRITUAL PARA A AMOSTRA PORTUGUESA	69
TABELA 14. DISTRIBUIÇÃO DOS ITENS PELOS FATORES E SATURAÇÕES FATORIAIS DA ACP NA ESCALA DE BEM ESTAR ESPIRITUAL PARA A AMOSTRA PORTUGUESA.....	70
TABELA 15. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E CORRELAÇÃO CORRIGIDA DOS ITENS DA ESCALA PANAS AFETOS POSITIVOS (VERSÃO PORTUGUESA)	72
TABELA 16. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E CORRELAÇÃO CORRIGIDA DOS ITENS DA ESCALA PANAS AFETOS NEGATIVOS (VERSÃO PORTUGUESA).....	72
TABELA 17. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E CORRELAÇÃO CORRIGIDA DOS ITENS DA ESCALA SWLS	73
TABELA 18. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E CORRELAÇÃO CORRIGIDA DOS ITENS DA ESCALA EBES AFETOS POSITIVOS.....	74
TABELA 19. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E CORRELAÇÃO CORRIGIDA DOS ITENS DA ESCALA EBES AFETOS NEGATIVOS.....	75
TABELA 20. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E CORRELAÇÃO CORRIGIDA DOS ITENS DA ESCALA EBES SATISFAÇÃO COM A VIDA	76
TABELA 21. VALORES MÍNIMOS, MÁXIMOS, MÉDIAS E DESVIOS-PADRÃO E ASSIMETRIA PADRONIZADA DAS ESCALAS E SUBESCALAS DA AMOSTRA PORTUGUESA	77
TABELA 22. VALORES MÍNIMOS, MÁXIMOS, MÉDIAS E DESVIOS-PADRÃO E ASSIMETRIA PADRONIZADA DAS ESCALAS E SUBESCALAS DA AMOSTRA BRASILEIRA	78
TABELA 23. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E ANOVA DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DO SEXO (AMOSTRA BRASILEIRA).....	80
TABELA 24. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E ANOVA DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DA RELIGIÃO (AMOSTRA BRASILEIRA).....	81
TABELA 25. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E ANOVA DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DAS HABILITAÇÕES DO PAI (AMOSTRA BRASILEIRA)	82
TABELA 26. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E ANOVA DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DAS HABILITAÇÕES DA MÃE (AMOSTRA BRASILEIRA).....	83
TABELA 27. MATRIZ DE CORRELAÇÕES ENTRE ESCALAS (AMOSTRA BRASILEIRA).....	85
TABELA 28. REGRESSÃO LINEAR DO SENTIDO DE VIDA TENDO COMO VARIÁVEIS CRITÉRIO O BEM-ESTAR ESPIRITUAL E O BEM-ESTAR SUBJETIVO	87
TABELA 29. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E ANOVA DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DO SEXO (AMOSTRA PORTUGUESA)	88

TABELA 30. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E ANOVA DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DA RELIGIÃO (AMOSTRA PORTUGUESA).....	90
TABELA 31. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E ANOVA DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DAS HABILITAÇÕES DO PAI (AMOSTRA PORTUGUESA)	91
TABELA 32. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E ANOVA DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DAS HABILITAÇÕES DA MÃE (AMOSTRA PORTUGUESA)	93
TABELA 33. MATRIZ DE CORRELAÇÕES ENTRE ESCALAS (AMOSTRA PORTUGUESA).....	94
TABELA 34. REGRESSÃO LINEAR DO SENTIDO DE VIDA TENDO COMO VARIÁVEIS CRITÉRIO O BEM ESTAR ESPIRITUAL E O BEM ESTAR SUBJETIVO.....	96
TABELA 35. MÉDIAS, DESVIOS-PADRÃO E ANOVA DAS ESCALAS EM FUNÇÃO DA NACIONALIDADE.....	97

Sumário

Introdução.....	1
I Enquadramento teórico	2
1. Desenvolvimento no início da idade adulta.....	2
1.1 Desenvolvimento do jovem adulto.....	2
1.1.1 Desenvolvimento humano: físico, cognitivo e psicossocial.....	4
1.1.2 A idade adulta e suas etapas	5
1.2 O Adulto Emergente.....	6
1.2.1 Aproximação ao conceito de adulto emergente	7
1.2.2 Processos desenvolvimentais do comportamento do adulto emergente.....	11
2. A Vontade de Sentido Humano	13
2.1 A Busca de Sentido	14
2.1.1. No percurso do Sentido	15
2.2 Logoterapia, a psicoterapia do Sentido	18
3. Bem-Estar Existencial	25
3.1 Bem-Estar Subjetivo	25
3.2 Satisfação com a vida: Afetividade Positiva e Negativa.....	35
3.3 Bem-estar espiritual.....	37
4. Relações entre Sentido de Vida, Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Espiritual ..	38
4.1 O Sentido de Vida e o Bem-Estar Subjetivo	39
4.2 Bem-Estar Espiritual e Sentido de vida	40
4.3 Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Espiritual	41
II-Objetivos e hipóteses	43
III- Metodologia	46
1. Caraterização da amostra.....	46
1.1 Caraterização da amostra brasileira.....	48
1.2 Caraterização da amostra portuguesa.....	50
2. Instrumentos	53
2.1 MLQ (QSV, na versão brasileira) (Cf. Anexos VI, IX e X)	54
2.2 SWBQ (ou QBEE) (Cf. Anexos V e XII)	56
2.3 EBES (Cf. Anexo VII)	58
2.4 PANAS (Cf. Anexo X)	60
2.5 SWLS (Cf. Anexo XI).....	61
3. Procedimentos	62

3.1 Procedimentos de recolha de dados	62
3.2 Procedimento de análise de dados.....	63
IV-Resultados	65
1. Análise descritiva e Consistência Interna dos instrumentos e Estudo da Dimensionalidade da Escala de Bem-Estar Espiritual.....	65
1.1 Questionário sentido de vida	65
1.1.1 Questionário de sentido de vida (QSV): amostra brasileira	65
1.1.2 Questionário de sentido de vida (MLQ): amostra portuguesa	66
1.2 Questionário de bem-estar espiritual (QBEE).....	68
1.2.1 Questionário de bem-estar espiritual: amostra portuguesa	68
1.2.2 Questionário de bem-estar espiritual: amostra brasileira	69
1.3. Bem-estar subjetivo e satisfação com a vida.....	71
1.3.1 PANAS: amostra portuguesa	71
1.3.2 SWLS amostra portuguesa	73
1.3.3 Escala de bem estar subjetivo e satisfação com a vida (EBES): amostra brasileira	73
2. Análise descritiva das escalas e estudo da distribuição	76
3.Análise das hipóteses em estudo.....	79
3.1 Estudo diferencial e correlacional: amostra brasileira	79
V-Discussão.....	98
VI- Conclusões	103
Bibliografia:.....	109
Anexos.....	114

Introdução

“Que sei do que serei, eu que não sei o que sou? Ser o que penso? Mas penso ser tanta coisa!”
(Fernando Pessoa)

A descoberta de um sentido para a vida é sem dúvida um caminho exigente, perguntas, muitas perguntas, dúvidas e algumas respostas. É diante do homem em construção que a psicologia positiva se coloca, olhando o nosso eu, compreendendo e ajudando-o.

Desperta-nos o desejo de compreender o adulto emergente (Arnett, 2007), perceber os jovens universitários, portugueses e brasileiros, que são o futuro da sociedade, que acarretam aos ombros a responsabilidade do amanhã. Saberão eles por onde caminhar? Serão eles felizes? São muitas as nossas questões, mas o objetivo é claro, compreender qual a sua realidade (sentido de vida, bem-estar subjetivo e bem-estar espiritual).

O sentido de vida é a luta diária pelas certezas que guiam a nossa vida, é valorizar o que existe de bom e considerá-lo como relevante, é a capacidade de lutar pela felicidade (cf. Barros-Oliveira, 2009). Numa perspectiva mais clara, podemos considerar que de acordo com a psicologia evolucionista, para alguns autores, esta transição ocorre na passagem à idade adulta.

Por outro lado, temos o bem-estar subjetivo, como a ambição de qualquer ser humano a realizar-se, alcançar objetivos e conseqüentemente ser feliz. Numa perspectiva clínica, o bem-estar subjetivo é relevante para a saúde (Galinha & Ribeiro, 2005). Nesta análise tem um peso bastante significativo o modo como o indivíduo lê a sua vida, em muitos casos, esse bem-estar é resultante de um conjunto de emoções positivas (Diener, 1984).

Por fim, no que diz respeito ao bem-estar espiritual, sabemos que este diz respeito à relação da pessoa consigo própria, com os outros, com o ambiente e com o Transcendente (cf. Fisher, 1999, citado em Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009). Este bem-estar resulta da espiritualidade e desperta o homem para uma realidade que o constitui, é a certeza de uma busca honesta e cuidada.

No que diz respeito à estrutura do nosso estudo, começaremos por aprofundar no enquadramento teórico os conceitos de desenvolvimento no início da idade adulta, o sentido de vida e o bem-estar existencial. Correlacionando num quarto momento estes vários pontos. Numa segunda parte apresentaremos os objetivos e hipóteses e a terceira parte será uma abordagem da metodologia. Em seguida apresentaremos os resultados, faremos uma análise dos mesmos, terminando com as conclusões do nosso estudo.

I Enquadramento teórico

1. Desenvolvimento no início da idade adulta

“Desde o momento da concepção, tem início nos seres humanos um processo de transformação que continuará até ao final da vida” (Papalia, 2013, p.36). Transformação é o processo que sofremos a cada segundo do nosso viver, o que é agora, deixará de ser, o que foi ontem foi transformado, falamos de desenvolvimento. Ainda que com uma identidade própria cada ser humano participa de um desenvolvimento comum, por isso pretendemos de maneira sucinta contextualizar as várias etapas pelas quais passamos na adultez.

O público-alvo deste estudo são jovens universitários portugueses e brasileiros, estes pela sua idade situam-se num estágio, o qual vários autores apelidam de adultez emergente. Nesta idade existem marcas de um desenvolvimento pautado pela independência, pela formação do eu, pela experiência descomprometida, por vários outros elementos que são a transição da adolescência para a idade adulta. Esta passagem é a formação de uma identidade onde o menino e a menina passarão a ser homem e mulher.

1.1 Desenvolvimento do jovem adulto

O ser humano nasce, cresce e morre, partindo deste pressuposto afirmamos que a nossa vida se encontra num processo de desenvolvimento, o desenvolvimento humano. Desde a fecundação que as várias partes do nosso eu se desenvolvem, a renovação de células, o crescimento das mesmas, demonstram que somos um ser em crescimento.

No âmbito da psicologia do desenvolvimento podemos definir esta área de investigação como o “estudo científico dos processos de transformação e estabilidade ao longo de todo o ciclo de vida humano” (Papalia, 2013, p.36). Este trabalho acompanha as várias etapas/fases da vida humana, um processo que vai muito além do que é visível a “olho nu”.

Segundo Levinson “a entrada no mundo adulto acontece desde os 22 até cerca dos 28/29 e esta Era prolonga-se até aos 45 anos” (Levinson, 1977, citado em Mendes, 2016, p.5). Nesta altura é necessária a definição de uma estrutura sólida, que servirá de apoio às decisões do jovem adulto. De acordo com o autor “surge um novo degrau na

individualização quando o Jovem Adulto modifica as suas relações com a família e com os outros componentes do mundo pré-adulto e começa a assumir um lugar enquanto adulto num mundo adulto” (Levinson, 1990, citado em Mendes, 2016, p.5).

Marchand afirma que os 30 anos serão um momento relevante, para fazer algumas correções nas decisões até então tomadas (Cf. Marchand, 2005, citado em Mendes, 2016).

O terceiro momento será entre os 33 e 45 anos, é um tempo de investimento nos projetos assumidos para a vida, como por exemplo a própria família, não colocando de parte objetivos pessoais. Segundo Marchand nesta fase o adulto será mais autónomo, mais consciente de si e ainda capaz de assumir decisões sem estar condicionado por outras pessoas (Cf. Marchand, 2005, citado em Mendes, 2016).

Com facilidade qualquer pessoa é capaz de situar-se e situar o outro numa determinada etapa da sua vida, até porque a nível social, existem classificações para tal, por exemplo em Portugal e no Brasil qualquer cidadão passa à idade adulta no primeiro dia dos seus 18 anos. Contudo como têm defendido os pais da psicologia, entre os quais se começam por destacar Piaget, este desenvolvimento não é definido pela idade, este elemento de análise pode ser uma aproximação, contudo cada ser humano devido à sua circunstância distingue-se dos demais.

No desenvolvimento humano existe uma percepção de que este processo dura a vida toda, como referimos anteriormente, dentro desta visão a investigação tem um foque claro no desenvolvimento do ciclo de vida (cf. Papalia, 2013).

Com o desenvolvimento científico nos dias de hoje, podemos definir as ferramentas de análise utilizadas na investigação, são elas “descrição, explicação, previsão e intervenção” (Papalia, 2013, p.37). As duas primeiras procuram a compreensão deste objeto de estudo e as duas seguintes procuram uma ação nesses elementos investigados que não estão de acordo com um bom desenvolvimento. Neste trabalho começa-se por descrever o objeto de estudo, segue-se a explicação da realidade, preveem-se manifestações desses comportamentos no futuro, conseguindo medidas que levem a uma intervenção construtiva.

Na investigação do desenvolvimento humano o grande avanço deveu-se ao aparecimento de uma tecnologia sofisticada, todos esses apoios permitem uma aproximação cada vez mais fiável à realidade. Estes meios acompanham o ser humano desde o útero até à morte, utilizando meios como a ecografia, o raio X, entre outros elementos.

Um outro elemento determinante na compreensão do desenvolvimento humano é a visão de um estudo interdisciplinar, cada área de conhecimento percebeu que por si só é limitada, ainda que o ser humano é um todo e que só é possível uma investigação mais criteriosa através dessa interdisciplinaridade.

1.1.1 Desenvolvimento humano: físico, cognitivo e psicossocial

Tendo em conta o todo, podemos caracterizar três campos indispensáveis na análise do eu, são eles “físico, cognitivo e psicossocial” (Papalia, 2013, p.37).

O desenvolvimento físico refere-se à evolução corporal, deve ser entendido como o “crescimento do corpo e do cérebro, incluindo os padrões de mudança nas capacidades sensoriais, habilidades motoras e saúde” (Papalia, 2013, p.37). Dentro destas partes situamos o corpo, seus sentidos, o cérebro e suas capacidades motoras. Nesta área de investigação sabemos que a saúde é um fator determinante, quaisquer patologias podem determinar esses processos de desenvolvimento ou os próprios comportamentos do ser humano.

No que diz respeito ao conhecer e compreender, falamos do desenvolvimento cognitivo, “padrão de mudança nas habilidades mentais, tais como aprendizagem, atenção, memória, linguagem, pensamento, raciocínio e criatividade” (Papalia, 2013, p.37). Neste estudo esta dimensão não deverá ser considerada de maior relevância, uma vez que todas são determinantes para o eu, contudo coordena as outras duas e é indispensável para o equilíbrio destas. Esta é afetada pelas outras duas o seu desenvolvimento se distingue destas.

Por fim falamos do desenvolvimento psicossocial, o segundo situa o ser humano em contato com os outros, estes possibilitam uma variedade de emoções e também ajudam a determinar a personalidade, este leva a um “ padrão de mudança nas emoções, personalidade e relações sociais” (Papalia, 2013, p.37).

Como já tivemos oportunidade de mencionar, existe uma interligação destes três elementos e é a harmonia deste trio que permite o equilíbrio no ser humano. Existem grandes correlações entre a dimensão física e a dimensão cognitiva, alguns dos exemplos mais conhecidos estão ligados ao desenvolvimento das crianças, por exemplo a surdez ou quaisquer deficiências auditivas em crianças são um dos obstáculos à sua aprendizagem.

No que diz respeito ao ciclo de vida, a divisão nasce de uma elaboração social, ou seja, é a própria sociedade que define estas etapas da vida do ser humano, podemos definir como construção social, “um conceito ou prática que pode parecer natural e óbvio àqueles que o aceitam, mas na realidade é uma invenção de uma determinada cultura ou sociedade” (Papalia, 2013, p. 38).

1.1.2 A idade adulta e suas etapas

No que diz respeito ao desenvolvimento humano Papalia (2013) classifica em oito períodos a vida humana, analisando em cada um destes os três tipos de desenvolvimento mencionados anteriormente, físico, cognitivo e psicossocial. No que diz respeito à idade adulta esta é classificada em três etapas, a primeira dos 20 aos 40 anos conhecida por início da vida adulta, a segunda dos 40 aos 65 anos mencionada como vida adulta intermediária, por fim dos 65 anos em diante definida pelos autores como vida adulta tardia.

1. Começamos pela primeira faixa etária da idade adulta, no que diz respeito ao desenvolvimento físico, sabemos que depois dos 20 anos o homem encontra uma estabilidade a nível físico, existe num primeiro momento um aumento de capacidades, seguindo um decréscimo das mesmas. No campo físico a saúde será sempre um dos elementos afetados pelo estilo de vida, comportamentos levam a esse bem-estar ou à falta dele.

Relativamente ao desenvolvimento cognitivo, o campo moral sofre uma evolução clara levando a pensamentos e julgamentos de uma maior complexidade. Normalmente existe um tempo de análise que leva a decisões nos campos educacional e vocacional.

Por fim, no desenvolvimento psicossocial assistimos a algumas mudanças de personalidade que são resultado de momentos da própria vida, sabemos que é neste período de vida que a personalidade encontra alguma estabilidade. Ainda a nível psicossocial é nesta fase que o homem e a mulher tomam decisões quanto a relacionamentos íntimos e definem estilos de vida, grande parte destes poderão não ser definitivos, é neste período que a maior parte das pessoas casa e tem filhos.

2. No segundo período da vida adulta sentimos algumas alterações no desenvolvimento humano, começando pelo desenvolvimento físico existem elementos que vão perdendo a sua capacidade, olhamos para elementos como os sentidos, a própria

força física, a saúde, estes marcam as grandes diferenças entre seres humanos. Por exemplo, é um período que para as mulheres, é marcado pela menopausa.

No desenvolvimento cognitivo assistimos a grandes avanços, a nível mental o adulto chega ao seu estado mais desenvolvido, há uma resolução muito prática de problemas. Quanto à criatividade, ela diminui na quantidade mas alcança uma qualidade. No que diz respeito à carreira normalmente existem duas possibilidades claras ou a progressão e sucesso financeiro ou a perda de sentido o que levará a uma alteração na carreira.

Quanto ao campo psicossocial, podemos acentuar a família, nesta ocorrem normalmente duas situações que poderão marcar o desenvolvimento humano, por um lado o cuidado dos pais e dos filhos (marcado por um sentido de responsabilidade este pode levar a esgotamento e stress), por outro lado a saída dos filhos de casa (esta mudança de agregado familiar tem sempre consequências na rotina e no campo emocional dos pais).

Nesta fase a identidade sofre alterações, muito por causa da idade, poderemos situar estes adultos em algumas situações para a meia-idade.

3. Por fim a última faixa etária adulta, nós apelidamos de tardia, é a última etapa de vida do ser humano. No que diz respeito ao desenvolvimento físico, esta é a fase adulta em que sente mais uma quebra no campo da saúde, onde as limitações físicas são mais acentuadas, há uma demora clara em alguns aspetos físicos que limita a funcionalidade.

No desenvolvimento cognitivo assistimos a um estado de alerta, nesta fase de vida do ser humano existem compensações que procuram colmatar as quebras por parte da inteligência e da memória.

Por fim a nível psicossocial, com a reforma surge uma nova oportunidade de aproveitar o tempo, quanto à morte e perdas surgem estratégias que pretendem ser instrumentos de apoio a essa realidade. É aqui que família e amigos se revelam determinantes e onde a procura de sentido para a vida é relevante. (Papalia, 2013)

1.2 O Adulto Emergente

O Adulto Emergente é um conceito bem recente, assim como é nova a concepção de adulto na sociedade atual, se há cinquenta anos grande parte dos jovens começavam a trabalhar muito cedo, casavam e construíam família, nos dias de hoje tudo é diferente.

Grandes avanços ocorreram nos últimos anos, os jovens começaram a sair cada vez mais tarde de casa dos seus pais, estes demoram cada vez mais a conquistar uma autonomia económica, ficando ao cuidado dos seus progenitores. Um outro aspecto

relevante é a componente acadêmica, os jovens estudam até cada vez mais tarde, demoram a entrar no mercado de trabalho e conseqüentemente cada vez mais tarde constituem a sua família. Estas são algumas das variáveis que levaram ao surgimento deste novo estágio.

Diante de toda esta realidade, na área da investigação chegou-se a um dilema, como definir estas pessoas, que civilmente são adultos, mas que ainda não obedecem aos padrões sociais e culturais no que diz respeito à concepção de adulto. Vários estudos e opiniões foram formadas, até que chegámos ao conceito de adulto emergente.

1.2.1 Aproximação ao conceito de adulto emergente

De acordo com todas estas mudanças sociais, políticas, culturais assistimos a uma mudança de valores, a uma nova definição do eu, “A adulez emergente é preferível porque é um novo termo para um novo fenómeno. Através das sociedades industrializadas no último meio século, ocorreram mudanças comuns em relação à vida dos jovens: maior e mais ampla participação na educação e formação pós-secundária, maior tolerância ao sexo pré-marital e coabitação, e mais tarde idade de entrar no casamento e na paternidade”¹(Arnett, 2007, p. 70). Com todos estes elementos e muitos outros surge este novo estado que se tem procurado definir nos últimos anos. Este estágio surge num contexto em que a sociedade possibilita mais independência aos jovens, Arnett afirma que só as culturas que criam este espaço possibilitam esta adulez emergente (Cf. Arnett, 2000).

De acordo com Erikson, este tempo de mudança a que estes jovens estão submetidos, abre portas em vários segmentos, “várias possibilidades no amor, no trabalho e as visões do mundo são exploradas”² (Erikson, 1968: Rindfuss, 1991, citado em Arnett, 2000, p.469). De acordo com Martin & Smyer este tempo é reconhecido por estes adultos, momentos especiais normalmente aconteceram neste contexto da adulez emergente (Martin & Smyer, 1990).

Erikson define este tempo e espaço como um prolongamento da adolescência, onde o jovem encontra o seu lugar na sociedade, este estágio é próprio das sociedades

¹ Traduzido do original

² Traduzido do original

industrializadas, onde a experimentação acontece neste tempo de passagem (cf. Erikson, 1968; Rindfuss, 1991, citado em Arnett, 2000).

A flexibilidade encontrada neste período permite que estes adultos não tenham padrões exigentes, alguns destes jovens vivem com os pais, outros trabalham, alguns são solteiros sem filhos, contudo após este período com o casamento e nascimento dos filhos existe uma estabilidade, normalmente permanecem num local por um período mais largo (Cf. Rindfuss, 1991; Wallace, 1995, citado em Arnett, 2000).

Nesta análise vários autores chegaram à conclusão que existe uma heterogeneidade na determinação deste público, sobre Schulenberg e Zarrett, Arnett refere que “eles atribuem essa heterogeneidade, como eu, à falta de estrutura institucional e apoio social durante este período de idade”³ (Arnett 2006, p. 311). Esta verifica-se ainda na escola e no trabalho, com a variedade de ofertas e possibilidades, será um tempo de definição para este público-alvo de projetos de vida e realização pessoal.

Um outro ponto determinante diz respeito à resiliência, muitas das vezes ocorrem na adultez emergente uma transformação clara. Algumas vezes assistimos a processos demorados e complexos nos estádios antecedentes e só depois graças a uma capacidade notável surge uma edificação clara do eu, “há muito que considero a resiliência como um tema promissor em relação à idade adulta emergente, em parte por minha experiência, na entrevista de adultos emergentes que mostraram uma resiliência notável, transformando suas vidas de maneira surpreendentemente positiva na adultez emergente depois de uma infância e adolescência difícil e tumultuada”⁴ (Arnett 2006, p.312)

Continuando uma aproximação ao conceito de adulto emergente compreendemos que no que diz respeito à relação destes com os pais, assistimos a uma mudança de paradigma, uma vez que o foque do seu pensar deixa de ser, pais como autoridades, mas sim como seres em igual dignidade, “Para mim, a qualidade mais impressionante no relacionamento emergente dos adultos com seus pais é a forma como os adultos emergentes entendem seus pais como pessoas, não apenas como pais”⁵. (Arnett, 2004, citado em Arnett, 2006, p.315)

No que diz respeito à idade compreendemos que existiu uma evolução na compreensão da mesma, Arnett (2006) abre as portas a este conceito entre os 18 anos e os 25 anos. Posteriormente em 2014 este conceito é entendido como mais abrangente,

³ Traduzido do original

⁴ Traduzido do original

⁵ Traduzido do original

colocando nos 29 anos, a idade limite. Será dentro desta idade que assistimos a uma ativação da sexualidade, muitas vezes fora do casamento, onde o próprio homem / mulher se define como ser sexual (cf. Arnett, 2006).

A construção de uma personalidade, a procura de maior estabilidade verifica-se na relação do adulto emergente com os outros, a durabilidade é uma outra característica relevante nesta fase, “em contraste, os adultos emergentes podem mudar as relações menos frequentemente porque suas relações se tornam mais centradas na identidade; eles procuram mais uma identidade com outra pessoa, um anexo mais profundo e mais personalizado”⁶ (Arnett, 2006, p. 317).

Situar este estágio numa determinada idade foi uma tarefa difícil. Levinson referia que poderíamos situar entre os 17 e os 33 anos, só assim podemos definir uma fase de desenvolvimento, poderemos assistir à criação de uma estrutura (Levinson, 1978, citado em Arnett, 2006). Por outro lado, nesta tentativa de definição da idade Arnett (2014) define como “o período entre o final da adolescência (cerca de 18 anos de idade) e a entrada em uma idade adulta estável é tão longo hoje em países de alta renda que constitui não apenas uma breve transição para a idade adulta, mas um novo estágio de vida entre a adolescência e de idade adulta jovem emergente – com idade entre 18 anos e cerca de 29 anos”⁷ (Arnett, 2014, p. 569).

Um outro elemento relevante na definição deste grupo é o uso das novas tecnologias, um dos aspectos que determina estas novas gerações é o tempo que disponibilizam para o uso da tecnologia. Para além de passarem bastante tempo sozinhos, grande parte deste é consumido através de redes sociais, televisão (Cf. Larson, 1990, citado em Arnett, 2006).

Arnett (2006), numa das suas obras sobre os adultos emergentes, apresenta-nos a dimensão do sonho, onde tudo é possível, há um leque de oportunidades. Nesta fase, este grupo de pessoas acaba por considerar que mesmo que o presente seja uma realidade limitada, no futuro tudo poderá ser diferente, "Na minha teoria de adultos emergentes, propus uma ideia relacionada, que a idade adulta emergente é a era das possibilidades, quando muitos futuros ainda parecem possíveis e a maioria dos adultos emergentes acredita que a vida adulta vai se revelar boa para eles, mesmo que as suas vidas no presente pareçam pouco promissoras "⁸ (Arnett 2006, p.305)

⁶ Traduzido do original

⁷ Traduzido do original

⁸ Traduzido do original

Neste sentido esta transição acarreta consigo algumas distinções quanto aos adolescentes, o estágio anterior à adultez. Podemos dizer que nos adultos emergentes, todas as questões relacionadas com o desenvolvimento físico, psíquico, próprio da adolescência, já foi ultrapassado. Podemos afirmar que os adultos emergentes “não estão passando pela puberdade, não estão na escola secundária e não são menores de acordo com a lei. Eles atingiram a maturidade física e sexual e são altamente diversificados em suas combinações e trajetórias educacionais e ocupacionais”⁹ (Arnett, 2014, p. 569).

Sobre este conceito é difícil encontrar uma definição clara, uma idade específica, uma vez que cada cultura condiciona a priori este estágio. Dentro daquilo que é comum a toda esta realidade podemos dizer que os adultos emergentes são pessoas que estão marcados por mudanças consecutivas, fazem experiência e só posteriormente tomam decisões para a vida, decisões definitivas, “a idade adulta emergente é um período de instabilidade aumentada, uma vez que os jovens experimentam uma série de relações de amor e mudanças de emprego frequentes antes de tomar decisões duradouras”¹⁰ (Arnett, 2014, p.569).

No campo da saúde mental, na fase em estudo, detectamos que alguns dos adultos em causa devido à instabilidade deste período sofrem de certas psicopatologias, que poderão vir do passado ou terem origem neste novo estágio. Quanto àqueles que sofrem nesse momento uma certa instabilidade mental, com o alcance da idade adulta poderão continuar ou não esse acompanhamento, colocando em causa um tratamento determinante para passar ao estágio seguinte.

Vários estudos têm demonstrado que este é um dos períodos mais críticos da vida do ser humano, uma época de decisões e de formação do eu adulto, define-se a possibilidade de casar, qual o trabalho, onde vai viver, o assumir das suas contas pessoais, tudo isto leva a criar a necessidade de uma intervenção cada vez mais cuidada, Arnett (2014) citando um estudo nos EUA refere “Embora a idade de início de muitos transtornos de saúde mental seja mais frequente na adolescência, de acordo com uma revisão de estudos epistemológicos nos EUA, a prevalência de 12 meses de qualquer transtorno psiquiátrico é mais de 40% em pessoas de idade entre 18-29 anos, maior do que em pessoas em qualquer outra faixa etária, especialmente para transtornos de ansiedade, distúrbios do humor e uso indevido de substâncias”¹¹ (Arnett, 2014, p.569).

⁹ Traduzido do original

¹⁰ Traduzido do original

¹¹ Traduzido do original

Contudo graças a esta análise compreendemos que ainda que exista alguma variação na faixa etária, a variação não é assim tão grande de país para país, um outro caso citado por Arnett (2014) é o do Japão, onde a partir dos 35 anos começam a ocorrer diferenças significativas, “os resultados de uma pesquisa epidemiológica nacional demonstraram transtornos de ansiedade e os distúrbios do humor eram os transtornos psiquiátricos mais prevalentes em pessoas de 20 a 34 anos e, no ano anterior, a incidência desses transtornos era maior que em adultos com idade igual ou superior a 35 anos”¹² (Arnett 2014, p.569).

Diante desta realidade percebemos que este novo estágio traz um leque de benefícios para a pessoa em si, se ele for assumido no acompanhamento que é feito destes jovens. A consideração desta idade abriu as portas a uma psicologia mais analista, podendo desta forma contextualizar de uma maneira mais pormenorizada, os elementos que dizem respeito a este estágio.

1.2.2 Processos desenvolvimentais do comportamento do adulto emergente

Analisemos em seguida alguns destes aspectos que poderão definir o comportamento destes adultos. Arnett partiu do estudo realizado aos EUA para estes cinco aspectos: “explorações de identidade, instabilidade, autofoco, sensação de interação, possibilidades ou otimismo”¹³ (Arnett 2014, p. 570).

Fazendo uma breve caracterização de cada ponto, tentaremos uma aproximação a este estado de adulto emergente. Começemos pela exploração de identidade, como já temos visto, este período a seguir à adolescência é um tempo de definições. Neste sentido nesta identidade busca-se definir aquele que será o eu adulto. Nesta exploração são avaliadas relações, trabalhos, campos relevantes para o eu adulto no seu processo de construção. No campo da saúde mental, este tipo de comportamento muitas vezes torna-se bastante difícil e para aqueles que estão nesses processos são muitas vezes considerados impossíveis.

Num segundo momento falamos da instabilidade, este novo estágio da vida do ser humano pode ser assumido como o mais instável. Normalmente afeta campos da vida do ser humano como trabalho e relações. Estes problemas nem sempre são causados diretamente pelo adulto em si, mas resultam de outros agentes como padrões ou

¹² Traduzido do original

¹³ Traduzido do original

companheiros na relação. Na saúde mental apenas as alterações involuntárias são relevantes, aqui mostra-se importante o reconhecimento social, por isso as redes sociais são uma forte ferramenta.

O terceiro ponto refere-se ao autofoco, é nesta fase de transição que surge a oportunidade de centrar atenções. Podemos dizer que os adultos emergentes têm o espaço e lugar para tomar decisões, por isso existe um foco claro nas várias oportunidades. Este momento é o único na vida que possibilita tais decisões, uma vez que na infância e adolescência, surge a necessidade de obedecer aos cuidadores, pais e professores e por outro lado na idade adulta são as autoridades empregadoras e aqueles que vivem e constroem conosco que são chamados a partilhar e a tomar parte das nossas decisões. Ainda que existam relações e responsabilidades, o peso dos outros no seu tomar de decisões não é assim tão forte, desta forma no âmbito da saúde mental toda esta ausência dos outros pode levar a um apoio bastante fraco da sociedade e depressão.

O quarto aspecto tem a ver com a sensação de interação, neste campo há um sentimento de pertença à idade adulta ainda que na realidade não exista uma relação com este estádio. Os aspectos psicológicos que muitas vezes estão associados a estes jovens são de “ ‘aceitar a responsabilidade por si próprio’ e ‘tomar decisões independentes’ ”¹⁴ (Arnett 2014, pp. 570 e 572). Este é um sentir que vai surgindo e amadurecendo neste público-alvo, contudo no campo da saúde mental, de acordo com os estudos apresentados por este documento, esta consciência que ainda não define a adultez por si só, pode levar à ansiedade e também à depressão.

Por fim falamos das possibilidades e optimismo, neste estudo concluiu-se que em vários casos a percepção de novas oportunidades é mal-entendida, não vista como algo bom que abre portas, mas causa instabilidade, levando muitas vezes à depressão e ansiedade. No campo da saúde mental compreendemos que nesta fase o importante é o sucesso no mundo do trabalho, este torna-se um dos principais elos de transição para a idade adulta. Dentro de estudos realizados compreendemos que o desemprego juvenil que se vive na Europa é um sinal de alerta, cada vez mais jovens vivem até mais tarde dependentes dos pais, alguns já casados e com família voltam a casa de seus pais, sinais que existe um retrocesso na idade adulta. Um outro elemento a realçar é de que aqueles que entram no mercado de trabalho, vivem de contratos temporários, o que acarreta consigo ansiedade e instabilidade. Na saúde mental podemos referir que por um lado o

¹⁴ Traduzido do original

desemprego está associado a elevadas taxas de depressão e por outro lado os empregos temporários são causa de ansiedade e também de frustração.

Arnett propõe quatro aspectos de âmbito cultural nos países de renda alta, estes fazem a transição para a idade adulta, nesta percebemos a presença de uma sociedade individualista, “o valor de alcançar independência e auto-suficiência antes de comprometer os adultos; o objetivo de encontrar um aluno sénior em casamento que irá complementar a própria identidade; a busca do trabalho que será experimentado como uma expressão da própria identidade; e uma visão desse período da vida como uma diversão auto-focada”¹⁵ (Arnett 2014, p. 573).

Para terminar Arnett (2014) conclui este seu artigo referindo que nestas últimas cinco décadas a sociedade mudou bastante, as pessoas adiaram projetos como família, o próprio trabalho, ter uma casa, isto para que tivessem disponibilidade temporal e financeira para outros objetivos pessoais.

Labouvie-Vief numa reflexão sobre o desenvolvimento cognitivo neste estágio, refere que “a idade adulta emergente é um estágio crítico para o surgimento das formas complexas de pensamento exigidas em sociedades complexas”¹⁶(Arnett 2006, p.306). Neste sentido podemos afirmar que todo este período pré-adulterez permite estimular o próprio pensamento, sendo uma mais-valia para as exigências da sociedade em geral.

Como conclusão, percebendo as variáveis que determinam o comportamento deste jovem adulto percebemos que a transição para a idade adulta acontece através de três pilares, em primeiro lugar a dimensão de responsabilidade, em segundo a tomada de decisões de forma livre e por fim a independência financeira. (Cf. Arnett, 2000). Será um adulto que encontra equilíbrio nas suas decisões e no seu comportamento, assumindo desta forma um compromisso consciente para consigo em primeiro e para com toda a sociedade em geral.

2. A Vontade de Sentido Humano

“O ser humano não busca a felicidade procura uma razão de ser feliz” (V. Frankl, s.d., citado em Barros-Oliveira, 2009, p. 93). A felicidade é um conceito bastante abrangente, o que para uma pessoa pode ser motivo de felicidade para uma outra pode não fazer

¹⁵ Traduzido do original

¹⁶ Traduzido do original

qualquer sentido. Durante muitos séculos o homem se questionou acerca do seu sentido de vida, quais as razões válidas para considerar o conceito de felicidade. Como felicidade não é um conceito fechado, sempre será uma porta para várias outras, percebemos que cada homem e mulher procuram razões que levem a essa felicidade.

Se sabemos que a satisfação das necessidades primárias é um dos suportes para esta felicidade, uma vez que o homem é já feliz ao comer, beber, mas que a sua felicidade não se reduz a esses campos, percebemos que conforme vai crescendo completa e amadurece esses aspectos que considera como necessários para a sua realização pessoal.

Esta busca de sentido é entendida por Maddi como “motivação primária do ser humano (Maddi,1970, citado em Várzea 2014, p.18), esta “compreende a ausência de sentido enquanto um estado marcado de apatia e niilismo que se expressa nos diferentes níveis, cognitivo, afetivo e comportamental” (Maddi, 1967, citado em Várzea 2014, pp. 18 e 19). São questões impressas na nossa realidade humana que não podem ser descuidadas ou colocadas para segundo plano. Diante desta realidade será uma presença ativa que permitirá a resposta a questões primárias humanas.

Esta busca de sentido procura responder a necessidades que tem por objetivo a definição de elementos determinantes para o futuro da nossa vida, são quatro os elementos “atingir metas ou propósitos; sentido de eficácia e controle sobre a vida; compreender as ações como boas ou justificáveis e reconhecer o valor individual de forma positiva” (Andrade, 2007, citado em Várzea 2014, p.19).

2.1 A Busca de Sentido

Desde o princípio da humanidade que o homem se coloca diante de várias questões que dizem respeito ao como, quando, onde ser feliz. Eurípedes, poeta grego do século V a.C. afirmava “A única arte digna desse nome é a arte de ensinar o verdadeiro sentido da vida a quem não o possui” (Eurípedes, s.d., citado em Barros-Oliveira, 2009, p.93). Este autor da Antiguidade Clássica defendia como determinante essa necessidade de que todas as pessoas possam ter um sentido, neste campo a psicologia será uma ferramenta indispensável para que todos os homens e mulheres tenham sempre uma busca ativa do sentido da sua vida.

Immanuel Kant, filósofo do século XVIII foi determinante na definição das perguntas existenciais humanas, “Que posso fazer? Que devo fazer? Que me é permitido esperar? O que é o homem? ”, em suma pretendia a busca de si e de sentido para a sua vida. Estas

questões que davam resposta ao sentido da filosofia, davam também resposta à busca pela felicidade. Nesta realidade Barros-Oliveira introduz o conceito de esperança, distinguindo a Esperança assumida pelos crentes, “capaz de suportar as incertezas e ultrapassar o desespero, evita a ilusão e conseqüente desilusão e pode dar equilíbrio, maturidade e felicidade ao ser humano” (cf. Barros, 2004; Brito, 2009, citado em Barros-Oliveira, 2009, p.94).

Neste estudo teremos em conta a psicologia positiva, que cada vez mais consciente do ser humano no seu todo, considera determinante conceitos como felicidade, amor, sentido de vida. Como sabemos estes campos não descuidam a presença da religião, da filosofia, onde existem propostas claras para a felicidade. Diante desta realidade sabemos que muitas vezes são realizadas propostas fraudulentas que questionam a verdade de tudo o resto, “pois cada teoria filosófica e sobretudo cada religião apresenta um projeto de vida e de felicidade, embora haja muitas propostas ‘em segunda mão’, com interesses económicos, vendendo ‘banha de cobra’, apresentando, concretamente, um sentido para a vida muito relativo e *à la carte* que deixa na boca um sabor amargo e a desilusão” (Terra, 2009, citado em Barros-Oliveira, 2009, p. 93).

2.1.1. No percurso do Sentido

No âmbito da psicologia valorizamos neste campo o que diz respeito à existência do ser humano, se enquanto criança as questões dizem respeito à existência da vida, como nascemos, porque nascemos, conforme vamos crescendo colocam-se questões que se referem ao sentido da vida, qual o sentido da vida no aqui e no agora. Tendo em conta esta realidade, o nosso estudo irá de encontro à “dimensão cognitivo-afectivo-motivacional” (Barros-Oliveira, 2009, p. 94), sendo assim será abrangida a dimensão do conhecimento, das emoções e motivações, o ser humano procurará compreender o seu todo e dar uma razão válida para a sua existência.

Este caminho de valorização da própria vida, assume a dimensão espiritual do homem, neste campo o homem procura entender quais as razões da sua existência, “só buscando (e encontrando) um significado duradouro para a vida, a pessoa humana pode ser minimamente feliz” (Barros-Oliveira, 2009, p.94), será sempre uma busca pela sua realização neste mundo.

A psicologia procura compreender o ser humano no seu todo, por isso a sua abrangência, Gardner (1999) expande o conceito de inteligência, apresentando-nos a inteligência existencial e espiritual nesta busca de sentido da vida. Quanto ao primeiro elemento, sabemos que se refere à “capacidade para compreender o sentido da vida e da morte, o destino do mundo e das pessoas, e ainda capacidade de amar e de se extasiar diante da beleza” (Cf. Antunes, 2005, citado em Barros-Oliveira, 2009, p.94). Por outro a “inteligência espiritual” entra na esfera do Sagrado, “capacidade de interpretar a existência desde diversas perspectivas, incluindo a transcendente e religiosa” (Cf. Antunes, 2005, citado em Barros-Oliveira, 2009, p.94).

No campo da religião são vários os autores que confirmam a relevância desta para a determinação de valores e orientações para a vida, “No enquadramento religioso, sem dúvida que as religiões constituem para os seus crentes referências singulares quanto a sentido e orientação em relação à vida, norteadores da existência dos seus crentes” (Simões, 1994, citado em Oliveira & Cruz 2009, p.64). Desta forma acreditamos que o sentido espiritual está associado a vários campos, também no do sentido do trabalho Rosso, Dekas e Wrzesniewski (2010) resumem o seu estudo a quatro áreas, “ (1) o próprio; (2) os outros; (3) o contexto do trabalho; e (4) a vida espiritual” (Rosso, Dekas e Wrzesniewski, 2010, citado em Azevedo, 2016, p. 18).

No que diz respeito ao último ponto o homem e a mulher voltam o seu viver para o Transcendente, dando sentido às suas ações através da relação que vivem pela sua fé. Muitos destes elementos podem estar definidos nas orientações apresentadas por cada religião, no que diz respeito à vivência espiritual, “a espiritualidade, nas questões de relação com o sagrado através de conexões que transcendem o ego do sujeito, ligando-o a algo maior do que ele próprio, interpretando-se o trabalho em relação com um propósito e significado superior” (Rosso, Dekas e Wrzesniewski, 2010, citado em Azevedo, 2016, p.19). No sentido cristão e de outras religiões surge a dimensão da vocação, ou chamamento, refere-se à missão que Deus escolhe para cada pessoa, “assim como inclui as questões de chamamento sagrado e vocação para a realização de tipos específicos de trabalho, como expressão da vontade de Deus e serviço ou dever sagrado” (Rosso, Dekas e Wrzesniewski, 2010, citado em Azevedo, 2016, p.19).

Neste sentido de descoberta do sentido de vida são várias as correntes existentes, desde a aplicação de Yalom à “terapia existencial”, a relação deste com a saúde mental feita por autores como Newcomb (1986), ou a análise de uma possível “neurose existencial” aquando da falta de sentido, um estudo levado a cabo por Maddi (1967). (Cf.

Barros-Oliveira, 2009). Dentro deste estudo surge algumas conclusões, por exemplo Barros-Oliveira (2009) refere-se a Zica e Chamberlain (1987, 1992) afirmando que “ter sentido na vida é um forte preditor do bem-estar psicológico” (Barros-Oliveira, 2009, p.94). Podemos desta forma considerar que o bem-estar resulta de uma descoberta do sentido da vida, a determinação do caminho é condição para a auto-realização.

Outras possibilidades existentes passam por visões humanistas e científicas, onde não existe valorização do campo espiritual-existencial. Como sabemos a visão humanista reduz o homem e a mulher às suas capacidades, neste sentido “nega verdades transcendentais ou autoridades instituídas” (Oliveira & Cruz 2009, p.64). Esta elevação do homem faz com que o sentido da vida seja resultado das capacidades humanas (Cf. Oliveira & Cruz 2009), sejam elas racionais, físicas ou outras. Contudo esta dimensão tem sido avaliada e estruturada em algumas teorias humanistas, concebeu-se como relevante para a vida, “sendo considerado no quadro das teorias da raiz humanista um indicador de desenvolvimento pessoal e uma dimensão crítica da vida” (Barros-Oliveira, 2006 e Deci & Ryan, 2000, citado em Oliveira & Cruz, 2009, p.65).

No que diz respeito ao campo científico, será mais a compreensão e classificação das pessoas de acordo com a sua posição em relação ao sentido de vida, estabelecer correlações com “outros aspectos ou variáveis (e.g. bem-estar, equilíbrio emocional, atitude mindfulness) na vida das pessoas” (Oliveira & Cruz 2009, p.65).

Para Murcho (2006) este sentido diz respeito à definição de um fim e da definição de objetivos para a concretização do mesmo, “encontra-se sentido na vida quando a pessoa sente que esta tem uma finalidade alcançável que a pessoa valoriza e há o envolvimento em tarefas que têm em vista atingi-la” (Murcho, 2006, citado em Oliveira & Cruz, 2009, p.65).

Ainda sobre o sentido da vida, sabemos que existem fatores que condicionam o homem, principalmente os jovens que buscam respostas às suas muitas questões, de acordo com Frankl há quatro elementos que se revelam como obstáculos a essa descoberta, “a sazonalidade dos que vivem ‘ao dia’, o fatalismo dos que renunciam a eleger o seu destino, a mentalidade coletiva dos que se deixam arrastar pela moda e massa, o fanatismo dos que se submetem a um poder totalitário”¹⁷ (Bruzzone, 2010, p.1). A estes foram acrescentados elementos como complexidade, fragmentação, “liquidação”, incomunicabilidade, anonimato, individualismo e incerteza (Cf. Bruzzone, 2010).

¹⁷ Traduzido do original

Steger (2012) identifica como relevante para o conhecimento da própria vida a compreensão, só através do contributo desta é possível compreender o seu sentido, “A primeira dimensão é a compreensão, que é a capacidade para entender e compreender a própria vida, inclusive o próprio mundo externo, e como se encaixa e opera dentro do mundo (...) A segunda dimensão é um propósito, que é um ou mais abrangente, aspirações de vida a longo prazo que são auto-concordantes e motivar a atividade relevante”¹⁸ (Steger, 2012, p.382).

Entrando no campo da psicoterapia são vários os autores que recorrem a esta problemática em vista da definição de métodos e ferramentas de apoio ao acompanhamento de pacientes. O’Neill (2001) faz um estudo de vários elementos, “confrontando o budismo, o desenvolvimento espiritual, a psicoterapia e a logoterapia de Frankl” (Barros-Oliveira, 2009, p.94). Em seguida aprofundaremos a logoterapia de Frankl, que nos apresenta uma teoria pautada no sentido de vida.

2.2 Logoterapia, a psicoterapia do Sentido

Viktor Frankl é sem dúvida um dos grandes nomes do século XX, não só pela sua presença em Auschwitz que o ajudou na formulação de uma visão mais clara sobre o ser humano, mas também pelo seu contributo para a psicologia.

Como sabemos Viktor Frankl passou pelos campos de concentração onde perdeu a esposa, pais e irmão, a perseguição Nazi de que foi alvo marcou o seu pensar, mas não o condicionou, permitiu que através da logoterapia pudesse dar um sentido à vida humana. (cf. Frankl, 2010).

Frankl tem uma visão clara sobre o sentido da vida, para este autor não conseguimos uma resposta clara apenas através da ciência, este conceito vai muito além de uma visão generalista e objetiva, podemos dizer que existe uma personalização da vida por cada homem e mulher. Neste sentido é difícil prever e definir o sentido da vida, pois este está dependente de diversas variáveis, “o sentido da vida difere de pessoa para pessoa, de um dia para outro, de uma hora para a outra” (Frankl, 2013b, p.133).

Diante desta realidade não nos interessa investigar um sentido da vida generalizado, deslocado daquilo que é a realidade de cada pessoa. Por isso no acompanhamento que é feito de cada elemento, o importante é “o sentido específico da vida de uma pessoa em

¹⁸ Traduzido do original

dato momento” (Frankl, 2013b, p.133). Com este tipo de pensamento compreendemos que associada à missão de cada pessoa existe um espaço e um tempo exatos, pois a pessoa não pode realizar algo se não houver uma circunstância para tal.

Muitas das vezes, a questão fundamental passa pela definição de um sentido claro da vida, mas a vida está sujeita a muitos contratempos, desta forma é impossível prever ou definir sentidos da vida por outros. Quando percebemos esta realidade em que cada pessoa apenas poderá responder por si, surge também o sentido de responsabilidade, que cada homem ou mulher apenas poderá dar conta do sentido da sua própria vida. Segundo a logoterapia é este sentido de responsabilidade que se torna indispensável para a existência humana. (Cf. Frankl, 2013b)

Logoterapia no vocábulo logos encontra a sua origem no grego, que significa palavra, será esta palavra que poderá ser admitida como sentido, “tentativa de curar as diversas neuroses (ansiógenas) dando sentido ou razões de viver” (Barros-Oliveira, 2009, p.95). Podemos referir que para este autor o sentido da vida é indispensável para o ser humano, mesmo em momentos de maior dificuldade (Cf. Barros-Oliveira, 2009).

O homem é alvo de vários estímulos no seu dia-a-dia, são esses aspectos que se revelam determinantes, diante desta realidade a logoterapia visa ser um instrumento de apoio a essa realidade, “O que precisamos fazer é nos voltar para o modo através do qual o homem comum, o homem da rua, experimenta os sentidos e os valores e traduzir tais experiências em linguagem científica” (Frankl, 2013a, p.89). Nesta realidade a logoterapia ocupa um papel determinante, tentando uma tradução dessa realidade, “Da mesma forma, a tarefa da logoterapia é a de “retraduzir” o que se aprendeu dessas análises fenomenológicas numa linguagem simples, a partir da qual poderemos orientar nossos pacientes a respeito de como eles, também, podem encontrar sentido na vida”. (Frankl, 2013a, p.89).

Para este autor a dimensão espiritual mostra-se relevante, no seu pensamento neurose não diz apenas respeito às “perturbações radicadas na esfera psicológica mas também as provocadas por problemas espirituais ou existenciais” (Barros-Oliveira, 2009, p.95).

Para uma melhor caracterização da dimensão espiritual Efrén Martínez apresenta-nos onze elementos que se revelam determinantes para a espiritualidade humana, tendo por base a logoterapia:

- 1) “O espiritual é potência pura (Frankl, 1994), não possui uma realidade substancial, é mera possibilidade de manifestação.

- 2) O espiritual brinda unidade e totalidade à pessoa humana, é a dimensão integradora que só em um nível heurístico pode ver-se separada do seu organismo psicofísico (Frankl, 1994c).
- 3) O espiritual torna consciente o estético, o erótico e o ético numa tensão fecunda da sua própria intencionalidade (Frankl, 1994c).
- 4) O espiritual é autoconsciência (Frankl, 1994c, 1999a), é diálogo consigo mesmo.
- 5) O espiritual é duplamente transcendente na sua intencionalidade e reflexividade (Frankl, 1999 a).
- 6) O espiritual é o núcleo sã da pessoa, a dimensão que não adoece (Frankl, 1999 a).
- 7) O espiritual exerce presença no sentido ontológico (Frankl, 1994 a) é um “estar junto a” que não se concebe em termos espaço-temporais.
- 8) A dimensão noológica deve definir-se como essa dimensão na que se localizam os fenómenos especificamente humanos (Frankl, 2001).
- 9) O espiritual é aquele que instrumentaliza o organismo psicofísico, utilizando-o como mecanismo de expressão (Frankl, 1994 a, 1994 c).
- 10) O espiritual é o centro de recursos noéticos (Auto-transcendência e auto-distanciamento) (...)”¹⁹ (Martínez, 2005, p.2)

Este autor tendo em conta o contributo de Frankl procura tornar claro que a espiritualidade é elemento determinante para o ser humano, a logoterapia não descuida esta dimensão humana e busca assumir esta e situá-la no todo da pessoa.

Ao apresentar a Logoterapia o autor busca uma “re-humanização da psicoterapia’ que deve contar também com a capacidade de autodistanciamento e de autotranscendência da pessoa humana” (Barros-Oliveira, 2009, p.95). Para Gerald F. Kreyche, diretor do departamento de filosofia da De Paul University, Frankl é um dos mais conhecidos psiquiatras de todos os tempos. Kreyche coloca que as incríveis tentativas de desumanização de Auschwitz e Dachau levaram Frankl a iniciar a humanização da psiquiatria por meio da Logoterapia. (Cf. Frankl, 2013a).

De acordo com Viktor Frankl esta intervenção levada a cabo pela logoterapia marca uma presença menos invasiva, “menos retrospectiva e menos introspectiva” (Frankl, 2013a). Neste seu acompanhamento este género de terapia centra-se naquilo que o ser

¹⁹ Traduzido do original

humano pode dar. Essa construção do futuro, tem por base o sentido de vida, a busca de um caminhar, “A logoterapia concentra-se mais no futuro, ou seja, nos sentidos a serem realizados pelo paciente em seu futuro” (Frankl, 2013a). Para Gordon Allport, a logoterapia é o “movimento psicológico mais importante da atualidade” (Lukas, 2003, p.11).

A psicologia de Frankl luta pela atribuição de um sentido à vida humana, esta é assinalada como a principal fonte de motivação para o ser humano, que poderá ser correlacionada com “a vontade de prazer” e a “vontade de poder”. Desta forma Frankl fala “de uma vontade de sentido, a contrastar com o princípio de prazer (ou, como também poderíamos chamá-lo, a vontade de prazer), no qual repousa a psicanálise freudiana, e contrastando ainda com a vontade de poder, enfatizada pela psicologia adleriana através do uso do termo ‘busca de superioridade’ ”(Frankl, 2013a).

Segundo Frankl (1978), a Logoterapia trata-se de uma abordagem científica centrada no sentido, pois analisa o homem como um ser orientado para o sentido da existência humana, tendo como proposta superar o reducionismo e condicionamentos, ampliando a visão do ser humano de forma que o ser livre e responsável permita-o resgatar aquilo que é especificamente humano posicionando-se diante dos condicionamentos.

É uma ciência, uma antropologia, que recorre à filosofia para entender as questões ontológicas. Assim sendo, Viktor Frankl sofreu grandes influências de vários pensadores, em especial Heidegger com sua visão do “ser no mundo”, Max Scheler com seus valores e visão espiritual do homem, Jaspers e as situações limites, Husserl e sua intencionalidade. Resgatando a visão de pessoa que existe na base da proposta de cada um destes pensadores, chega-se à imagem de um ser humano como um ser determinista e mecanicista; promovendo uma desumanização e uma despersonalização do próprio ser.

Viktor Frankl procura atribuir sentido à vida dos pacientes que recorrem à terapia, permitindo-lhes reorientação da vida para os sentidos que lhes servem de suporte (Cf. Frankl, 2013a). Sendo assim, a Logoterapia e Análise Existencial é um paradigma antropológico centrado no princípio motivacional da “vontade de sentido” bem como um método terapêutico específico no tratamento do “vazio existencial” e das “neuroses noogênicas”.

O conceito logoterapêutico do homem baseia-se em três pilares: liberdade da vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida. A liberdade da vontade humana defende que o homem não é livre de suas contingências, mas livre para tomar uma atitude frente a qualquer situação que lhe seja apresentada. (Frankl, 2013a). E quando se posiciona diante

dos condicionamentos e determinismos para um mundo de objetivos, tem uma demanda de ser responsável. Ser responsável diante da sua existência, em tudo que se pode viver. Essa responsabilidade significa sempre responsabilidade perante um sentido. (Frankl, 2010).

Na vontade do sentido o ser humano não apenas obedece a impulsos ou só reage a estímulos externos, é um ser que responde, que dá a sua resposta pessoal, diante de sentidos e valores que encontra na sua vida. A capacidade que o ser humano tem de se distanciar das situações e diante de si mesmo, torna-o livre para tomar e escolher uma atitude. Como bem define Frankl “A existência humana não é autêntica, se não for vivida em termos de auto-transcendência” (Frankl, 2013a).

O ser humano é essencialmente autotranscendente e está sempre referido à alguma coisa. Não é somente capaz de ir além de si, ele vai para alguma coisa, em relação a algo ou alguém. O sentido da vida tem uma trajetória incondicional que não se perde ante nenhuma circunstância. A Logoterapia não impõe sentido para ninguém, a pessoa escolhe o sentido, é uma decisão. Sentidos são descobertos, não podem ser inventados. (Frankl, 2013a).

O sentido da vida que Frankl pretendeu apresentar trabalhou as várias dimensões do ser humano, este autor apresenta-nos o sentido da vida como determinante para a existência humana. Numa das obras que escreveu o autor destaca o sentido de responsabilidade, pois esta determina um compromisso que envolve a pessoa, “responsabilidade significa sempre responsabilidade perante um sentido” (Frankl, 2010). Contudo nem todos procuram essa seriedade na vida, ou nem se quer ambicionam colocar essas questões, Freud numa carta a Maria Bonaparte escreveu “Se se pergunta pelo sentido e valor da vida, é porque se está doente...” (Cartas 1873-1939, Francforte do Meno, 1960, citado em Frankl, 2010).

Diante da indiferença perante o sentido da vida, muito vivem um “carpe diem” assente no presente e na valorização apenas deste, a linha histórica, do passado que construímos e do futuro que será resultado da nossa presença e do nosso querer são desvalorizados. Neste sentido, esta postura “Trata-se, portanto, de um comportamento que nem se funda no passado nem se orienta para o futuro, aplicando-se antes ao puro presente sem história” (Frankl, 2010). O ser humano é um ser de consciência, é impossível adotar uma atitude neutra, pois o tempo que vive é sinal de uma participação ativa no mundo, desta forma esta busca de ser objeto da vida, claramente que é uma postura ativa perante a vida, fruto da liberdade humana.

Em seguida falaremos do sentido da vida e da sua relação com a espiritualidade, o sentido da vida atribuído à relação com Deus é determinante para os crentes. Desde muito cedo que o homem coloca questões, mas será na adolescência que estas ocuparão de uma forma significativa o seu pensar. Neste período de desenvolvimento físico, começam as questões sobre a nossa existência, será aí que o espiritual se mostrará relevante, “sobretudo na puberdade, portanto na época em que a problemática essencial da existência humana se abre ao jovem, que vai amadurecendo e lutando espiritualmente” (Frankl, 2010, p.56).

Para o homem para além das questões que dizem respeito ao princípio da vida, donde viemos ? quem somos?, surgem as questões que dizem respeito ao fim da nossa existência terrena, quando morreremos? O que existe depois da morte?, sobre estas questões o autor fala ainda do destino, como justificativa para muitas pessoas do sentido da vida. Tendo em conta todas estas questões que se referem ao acontecer das coisas o autor refere que as respostas a determinadas questões sobre a vida e seus acontecimentos encontramos no âmbito da fé, “Porque as possíveis respostas positivas a todos estes problemas pertencem propriamente ao domínio reservado da fé” (Frankl, 2010, p.61).

Ao inserirmos a dimensão da fé nesta problemática do sentido, Viktor Frankl apresenta-nos dois elementos determinantes. O primeiro é o conceito de “Providência”, a clareza que existe para o crente de que Deus providencia tudo o que é necessário para que o homem seja feliz (Cf. Frankl, 2010). Um outro elemento é o de “supra-sentido”, diante da finitude humana e da complexidade do mundo, o homem religioso percebe que o verdadeiro sentido da sua vida está em Deus e admite a impossibilidade de dar sentido a tudo, “que o sentido do todo já não é apreensível e que é mais do que apreensível” (Frankl, 2010, p.61).

O acesso a esta realidade “supra” para além de ter como ponto de partida, a esta está associado ao amor, só assim existe uma compreensão possível de Deus e da criação, “A entrada na dimensão supra-humana, efetivada na fé funda-se no amor. De per si, é isto coisa sabida. O que talvez seja, contudo, menos sabido, é que há disto uma pré-formação infra-humana” (Frankl, 2010, p.64). Deste último elemento compreendemos que apenas o homem é capaz por si de compreender esta realidade, ainda que de maneira limitada, uma vez que no mundo, pela inteligência apenas o homem é capaz de compreender.

A liberdade é um dos elementos determinantes para o sentido de vida, associada à responsabilidade esta diz-nos que o futuro é o resultado de várias ações, “o que eu realizar com essa decisão, o que com ela “criar no mundo”, é qualquer coisa que ponho a salvo

na realidade, preservando-a de caducidade” (Frankl, 2010, p.67) Diante desta realidade compreendemos a dimensão subjetiva do sentido de vida, ainda que seja um caminhar de cada homem, é um caminhar conjunto, por isso falamos da objetividade deste elemento. (Cf. Frankl, 2010).

No sentido de vida, ainda indo de encontra à responsabilidade e liberdade, compreendemos que na realidade muitas vezes existe uma luta pelos valores adjacentes ao viver enquanto crente, no fundo há como uma dicotomia entre o ser e o dever ser. A vontade, o querer do crente determina a sua ação. Há como um sentido associado a esta vontade, contudo não pode ser uma imposição, mas uma possibilidade, o querer ou não (Cf. Frankl, 2010).

Colocar questões sobre a vida é ao mesmo tempo questionar-se sobre a morte e o seu sentido e ainda sobre a realidade do sofrimento. A morte é um dos elementos que mais marca a vida humana, seja pela morte dos nossos entes queridos, seja pela nossa própria morte. Contudo não é a duração que deve condicionar o valor da vida, “Nunca poderíamos avaliar a plenitude do sentido duma vida humana com base na sua duração” (Frankl, 2010, p.111).

Associados ao sentido da vida estão também o sentido biológico, que se refere ao nosso desenvolvimento físico, por exemplo uma pessoa portadora de deficiência terá que conviver com esta realidade toda a sua vida. E o sentido sociológico, onde a comunidade determina a vida da pessoa, condiciona o seu viver, o homem é um ser social, “a comunidade determina-o sob dois pontos de vista: por um lado, o organismo social como um todo condiciona-o; por outro lado, e simultaneamente, o indivíduo é orientado para se ajustar ao referido organismo” (Frankl, 2010, p. 135).

O autor ainda fala do sentido do trabalho, também foi valorizado pelo peso na nossa vida. O trabalho ocupa uma parte bem significativa da nossa vida, neste sentido o desemprego é um dos maiores problemas, uma vez que muitas vezes faz perder o foco na própria vida. Neste sentido, numa sociedade onde as pessoas são cada vez mais ativas, o desemprego provoca um sentimento de inutilidade, “O desempregado experimenta a vivência da desocupação da sua época como uma desocupação interior, um vazio da sua consciência. Sente-se inútil por estar desocupado” (Frankl, 2010, p.163).

Ainda no que diz respeito ao sentido de vida, Viktor Frankl apresenta-nos o sentido primeiro, aquele que dá verdadeiramente sentido à vida, o amor. O amor é apresentado como algo único, irrepetível, é este que personaliza cada gesto do nosso viver. Para alguns autores existe uma valorização da sexualidade, como o elemento principal, mas o ser , é

aquilo que deve ser valorizado, “Quem deveras ama não ‘tem em mente’, enquanto ama, uma peculiaridade física, ou psíquica (...)mas antes o que ela ‘é’ no seu ‘caráter de algo único” (Frankl, 2010, p.178).

3. Bem-Estar Existencial

Neste capítulo sobre o bem-estar existencial faremos uma breve análise do bem-estar subjetivo, à qual se seguirá o aprofundamento do conceito de satisfação com a vida, considerando os afetos negativos e positivos. Por fim segue-se o estudo da espiritualidade, onde se analisará o conceito de bem-estar espiritual.

3.1 Bem-Estar Subjetivo

A felicidade é um desejo de todo o homem, mais que desejo é um dever e um direito. Durante muitos anos se procuraram respostas e ainda hoje não existe uma definição do que é a felicidade. Se recorrermos à filosofia, esta procurava alcançar respostas no saber, de acordo com Diener, “Ao longo da história os filósofos consideraram a felicidade como o bem supremo que orientava a ação humana”²⁰ (Diener, 1984, p.1).

De acordo com a literatura disponível acreditamos que este conceito é bastante recente, alguns autores defendem que este surgiu na década de 60 com Wilson. Foi neste período que o autor se propôs a estudar o bem-estar, considerando os conceitos satisfação e felicidade (Cf. Galinha & Ribeiro, 2005). Este estudo teve uma correlação que situava estes dois elementos tendo em conta a relação “Base-Topo (Bottom Up) – a Satisfação imediata de necessidades por satisfazer causa Infelicidade – e Topo-Base (Topo-Base) – o grau de Satisfação necessário para produzir Felicidade depende da adaptação ou nível de aspiração, que é influenciado pelas experiências do passado, pelas comparações com outros, pelos valores pessoais e por outros factores – como ainda, actualmente, se discute na área do Bem-Estar Subjectivo” (Wilson, 1967, citado em Galinha & Ribeiro, 2005, p.204).

Neste sentido podemos afirmar que a Satisfação que origina felicidade resulta de um processo bastante complexo, no qual podemos concluir que o passado, os seus valores, a própria identidade compromete o modo como a pessoa acolhe os estímulos positivos.

²⁰ Traduzido do original

Na década de 90 do século passado, deparámo-nos com o nascimento da psicologia positiva. Depois de assistirmos ao desenvolvimento da psicologia clínica, focada na saúde mental e no acompanhamento dos clientes surge uma nova vertente da psicologia voltada para a felicidade do homem. Galinha & Ribeiro (2005) afirmam que “A Psicologia Clínica ainda trabalha, essencialmente, no sentido de trazer os indivíduos de um estado doente, negativo, para um estado neutral normal; de um estado “menos cinco” da Saúde Mental para um nível zero” (Galinha & Ribeiro, 2005, p. 209).

Este trabalho primário da psicologia, fundamentado num método precário, procurou aproximar-se cada vez mais da realidade humana e desta forma garantir um serviço mais benéfico aos pacientes. Martin Selligman (1998), presidente da American Psychological Association “Definiu como objetivo para a APA, no ano da sua presidência, explorar a região norte do nível zero, procurar o que activamente faz as pessoas sentirem-se preenchidas, envolvidas e significativamente felizes. A Saúde Mental deveria ser mais do que a ausência de perturbação mental deveria ser algo próximo de um estado vibrante de tonicidade muscular da mente e espírito humanos” (Wallis, 2005, citado em Galinha & Ribeiro, 2005, p.209).

A Psicologia Positiva nascerá de uma reunião em Akumal (México), onde Martin Selligman, juntamente com Ray Fowler e Mihaly Csikszentmihalyi organizaram a primeira conferência de psicologia positiva. Um incentivo a este desenvolvimento foi o apoio da Fundação Templeton na investigação, através da criação de prémios. (Cf. Galinha & Ribeiro, 2005).

Nos estudos desenvolvidos ao longo dos últimos anos sublinhou-se a dimensão cognitiva do conceito, “em que existe um juízo avaliativo, normalmente exposto em termos de Satisfação com a Vida – em termos globais ou específicos – e uma dimensão emocional, positiva ou negativa – expressa também em termos globais, de Felicidade, ou em termos específicos, através das emoções” (Galinha & Ribeiro, 2005, pp. 210 e 211). Este juízo desencadeia ações concretas no ser humano, resultantes dessa avaliação o indivíduo está satisfeito e bem com a vida, ou decepcionado com esta.

Diener, Suh, e Oishi apresentam-nos o conceito de Bem-Estar subjetivo, dividido em três partes. Começamos pelo objeto de estudo, nesta reflexão não existe um alvo restrito mas tem em conta os vários elementos. O objeto de estudo pretende “ factores que diferenciam as pessoas ligeiramente felizes, das moderadamente felizes e das extremamente felizes” (Galinha & Ribeiro, 2005, p.212). Este objeto de estudo presente visa uma compreensão dos elementos causadores de felicidade.

Num segundo momento sublinha-se a dimensão interna, o objeto de estudo aqui é o indivíduo, não são outros elementos externos. Será neste caso a pessoa o elo de ligação e de compreensão, “Embora muitos critérios de Saúde Mental sejam ditados do exterior, por investigadores, ou clínicos, o Bem-Estar Subjectivo é medido a partir da perspectiva do próprio indivíduo. Deste modo, o campo de Estudo do Bem-Estar Subjectivo diferencia-se da Psicologia Clínica tradicional” (Galinha & Ribeiro, 2005, p.212).

O terceiro elemento diz respeito à duração, o foque colocado neste ponto é colocado a longo termo, percebe-se que o que pode fornecer felicidade passageira pode não ser o que leva a um Bem-Estar subjetivo prolongado, “Frequentemente, o que pode fornecer Felicidade num momento pode não ser o mesmo que produz o Bem-estar subjectivo de longo termo” (Galinha & Ribeiro, 2005, p. 212).

Se o sentido da vida deve levar à felicidade, o bem-estar passa por fazer experiência desta. Mas esta só acontece se existir o desejo de tal, um sentido de responsabilidade perante a própria vida. Se durante os primeiros passos da psicologia era descuidado o bem-estar subjetivo, nos últimos tempos ela passou a ser estudada e avaliada de modo a melhor compreender o ser humano, “No entanto, durante décadas, os psicólogos ignoraram amplamente o bem-estar subjetivo positivo”²¹ (Diener, 1984, p.542).

Neste avanço que foi dado, valorizando o comportamento humano, nas suas várias dimensões, procurou-se através de estudo de caso e análise estatística, compreender determinados grupos, “Na última década, cientistas sociais e comportamentais corrigiram esta situação, e o trabalho teórico e empírico está surgindo a um ritmo cada vez mais rápido”²² (Diener, 1984, p.542). No nosso trabalho procuramos essa compreensão da realidade, dos universitários portugueses e brasileiros, qual o valor que dão ao bem-estar, qual o seu sentido de vida, entre muitas outras questões.

Wilson numa análise da felicidade, procurando caracterizar a pessoa que está feliz refere que esta “emerge como uma pessoa jovem, saudável, bem educada, bem remunerada, extrovertida, otimista, sem preocupações, religiosa e casada com alta autoestima, alta moral no trabalho, aspirações modestas, de ambos os sexos e de uma ampla gama de inteligências”²³ (Wilson, 1967, citado em Diener, 1984, p.542). De acordo com esta análise percebemos que este estado é sinal de bem-estar, o que garante boas condições de vida e ainda uma personalidade mais equilibrada. Este tipo de pessoa

²¹ Traduzido do original

²² Traduzido do original

²³ Traduzido do original

acaba por alcançar uma estabilidade a nível pessoal, profissional e também nas suas próprias relações.

Para além desta conclusão Wilson considera que em dois mil anos não encontramos um grande avanço na felicidade, “pouco progresso teórico na compreensão da felicidade foi feito nos dois milênios desde o tempo dos filósofos gregos”²⁴ (Diener, 1984, p.542). Se sabemos da dificuldade em definir um conceito tão complexo, consideramos que este desejo de cada homem de conceber a felicidade à sua maneira fez com que não existisse uma uniformidade em alguns pontos, comuns a toda a humanidade. Pois poderíamos afirmar que o amor, a vida, a paz são já instrumentos e parte da felicidade em si.

Procurando uma aproximação ao conceito de bem-estar, compreendemos que este foi tendo e continua a ter uma variação, de acordo com as referências externas, sejam elas próprias do tempo ou das culturas vigentes. Desta forma a felicidade não pode ser um estado, mas será sempre uma qualidade, “Coan (1977) analisou as concepções variadas da condição ideal que tem influenciado em diferentes culturas e eras. Nas definições normativas, a felicidade não é considerada como um estado subjetivo, mas sim como possuindo alguma qualidade desejável”²⁵ (Diener, 1984, p.543).

Nas aproximações realizadas à felicidade, compreendeu-se que ela não pode ser definida, contudo podem existir padrões de referência que servirão como orientação. Por exemplo com Aristóteles, a virtude é definida como elemento decisivo para que possam ser julgadas as ações. Diante do bem-estar, este também será uma experiência beneficiada e filtrada, sendo já uma experiência desse tempo novo, “Assim, quando Aristóteles escreveu que a eudemonia é adquirida principalmente por uma vida virtuosa, ele não quis dizer que a virtude leva a sentimentos de alegria. Em vez disso, Aristóteles estava prescrevendo a virtude como o padrão normativo contra o qual a vida das pessoas pode ser julgada. Portanto, a eudemonia não é felicidade nos sentidos modernos da palavra, mas um estado desejável julgado a partir de um quadro de valor particular do observador”²⁶ (Diener, 1984, p.543).

Tendo em conta este bem-estar, sabemos que a classificação deste recorre a elementos no âmbito da psicologia positiva, no caso do bem-estar recorre à satisfação de vida, dimensões que garantem uma vida equilibrada e feliz, “os cientistas sociais se concentraram na questão do que leva as pessoas a avaliar suas vidas em termos positivos.

²⁴ Traduzido do original

²⁵ Traduzido do original

²⁶ Traduzido do original

Esta definição de bem-estar subjetivo passou a ser rotulada de satisfação da vida e depende dos padrões do entrevistado para determinar qual é a boa vida. Embora o bem-estar de uma perspectiva subjetiva se tenha tornado uma ideia popular no século passado, esse conceito pode ser rastreado vários milênios”²⁷ (Diener, 1984, p.543).

Nesta luta por uma aproximação ao conceito de felicidade, são vários os contributos, Bradburn apresenta-nos a relevância da psicologia positiva. Para a felicidade será através dos efeitos positivos que chegaremos à felicidade, uma vez que estes se distinguirão em relação aos efeitos negativos, aqui felicidade “aproxima-se mais do modo como o termo é usado no discurso de cada dia - como denotando uma preponderância de efeito positivo sobre o efeito negativo”²⁸ (Bradburn, 1969, citado em Diener, 1984, p.543).

Nesta realidade a emoção é um dos sinais indicativos de felicidade, o modo como a pessoa vai fazendo experiência da realidade. Os momentos de bem-estar provocam prazer no ser humano, levando a estímulos positivos, emoções agradáveis, resultante da vivência da realidade, “Esta definição de bem-estar subjetivo enfatiza assim uma experiência emocional agradável. Isso pode significar que a pessoa está experimentando emoções principalmente agradáveis durante este período de vida ou que a pessoa está predisposta a tais emoções, seja ou não que ele ou ela está experimentando atualmente”²⁹ (Diener, 1984, p.543).

Nesta tentativa de caracterizar o bem-estar subjetivo, poderemos apresentar três aspectos que melhor definem esta realidade. Em primeiro Diener começa por sublinhar o “subjetivo”, desde muito cedo que se procurou definir este tipo de conceitos, contudo devido a esta subjetividade, haveriam tantas respostas quanto pessoas a responder. Campbell afirma que esta deve-se à “experiência do indivíduo”³⁰ (Campbell, 1976, citado em Diener, 1984, p.543).

Mas nem tudo é subjetivo nesta definição, uma vez que nesta caracterização da realidade humana existem determinantes comuns aos vários seres vivos, ainda que não associadas diretamente ao bem-estar subjetivo, mas influenciam de certa forma o bem-estar, são “condições objetivas necessárias, como saúde, conforto, virtude ou riqueza”³¹ (Kammann, 1983, citado em Diener, 1984, p.543).

²⁷ Traduzido do original

²⁸ Traduzido do original

²⁹ Traduzido do original

³⁰ Traduzido do original

³¹ Traduzido do original

O segundo elemento no bem-estar apresentado nesta reflexão, refere-se às ações positivas, “Não é apenas a ausência de fatores negativos, como é verdade para a maioria das medidas de saúde mental. No entanto, a relação entre índices positivos e negativos não é completamente compreendida”³² (Diener, 1984, pp.543 e 544). Nesta situação compreendemos que o equilíbrio passa pelos estímulos positivos, medidas que sejam uma mais-valia para o ser humano, que provoquem nele um bem-estar. Uma relação difícil, entre o positivo e o negativo, contudo será esse equilíbrio que levará a uma estabilidade emocional e consequentemente a um estado de felicidade.

O último aspecto que é apresentado tem a ver com a abrangência da avaliação da realidade de cada pessoa, todos os aspectos que devem ser tidos em conta para a implementação das ações de carácter subjetivo. Dentro da realidade desta avaliação o autor considera que a avaliação deve ter em conta o todo, ou seja não é uma avaliação parcial ou setorial, “Embora o efeito ou a satisfação dentro de um determinado domínio possa ser avaliado, a ênfase é geralmente colocada em um julgamento integrado da vida da pessoa”³³ (Diener, 1984, p.544). Quanto a questões temporais, não existe um tempo específico, será uma escala que vai de semanas até à vida toda.

De acordo com Teresa Mendes ao falarmos de “bem-estar subjetivo” temos em conta que este é um conceito bastante abrangente, “multidimensional”, uma opinião considerada por vários autores (Cf. Mendes, 2016). Compton afirma que este é “relativamente estável” (Compton, 2005, citado em Mendes, 2016, p.8). Este é nos apresentado de forma tripartida, tendo em conta duas partes “uma cognitiva (Satisfação com a Vida), e outra afetiva, dividida em dois fatores (Afeto Positivo e Afeto Negativo)” (Diener & Biswas-Diener, 2000; Diener et al., 1997 citado em Mendes, 2016, p.8).

Se analisarmos detalhadamente compreendemos a complexidade deste conceito, começemos pela “Satisfação com a vida”, como vimos anteriormente o ser humano busca a felicidade é neste contexto que faz uma avaliação da sua realidade, considerando até que ponto este poderá ou não ter alcançado este estado, “A satisfação com a Vida consiste na avaliação que o indivíduo faz da sua vida e pode ser dividida considerando a satisfação com os vários domínios da vida, tais como amor e a amizade” (Mendes, 2016, p.8). Como são vários os elementos a considerar nesta avaliação que vai sendo realizada, para facilitar são nos apresentados alguns dos elementos a considerar, “O Afeto Positivo refere-se à

³² Traduzido do original

³³ Traduzido do original

vivência de sentimentos e emoções positivas, podendo dividir-se em emoções específicas, como a alegria, o amor e o orgulho” (Diener et al., 1997, citado em Mendes, 2016, p.8).

As emoções “positivas” falam-nos de situações agradáveis experienciadas pelo ser humano, são elementos que provocam esse bem-estar, que permitem vivenciar a felicidade. Contudo existem igualmente emoções negativas que surgem de experiências negativas que vão sendo vividas ao longo da vida, “Por oposição, o Afeto Negativo remete para a experiência de sentimentos e emoções desagradáveis, como por exemplo culpa, tristeza, raiva e depressão” (Diener et al., 1997, citado em Mendes, 2016, p.8).

No século XXI foi grande a expansão do conceito Inteligência emocional, com várias obras sobre inteligência emocional no âmbito pessoal, aplicado ao trabalho, a toda a própria vida, “uma área da psicologia que tem crescido muito ultimamente, enquanto elemento essencial da qualidade de vida e aspecto importante da Psicologia Positiva” (Simões et al., 2000, citado em Mendes, 2016, p.11). Percebeu-se a necessidade de algumas regras de modo a obter um equilíbrio no nosso dia, resultando deste um maior bem-estar, “Estudos sugerem que os indivíduos que regulam as suas emoções adaptativamente tendem a apresentar níveis mais elevados de bem-estar” (Gross &Thompson, 2007; Nelis et al., 2011, citado em Mendes, 2016, p.11).

Desta forma, sabemos que esta correlação existe, o bem-estar subjetivo e a Inteligência emocional buscam “o estudo do bem-estar no sentido amplo” (Fortuna, 2010, citado em Mendes, 2016, p.11). Este trabalho no âmbito emocional, pode causar inúmeros benefícios, levando ao bem-estar de cada ser humano, estes resultados foram comprovados pelos estudos de Quoidbach et al., 2010, e ainda de Livingstone e Srisvastava, 2012 (Mendes, 2014, citado em Mendes, 2016), nestes estudos “os resultados encontrados apontam para a existência de um efeito positivo da utilização das estratégias up-regulation de emoções positivas nos componentes de bem-estar, afeto positivo e satisfação com a vida”(Mendes 2016, p.11).

Sendo assim, podemos concluir que a inteligência emocional é um ótimo instrumento para que cheguemos ao bem-estar de cada sujeito, as pessoas que usam estes mecanismos no seu dia-a-dia conseguem encontrar um maior bem-estar. Martinez-Pons apresenta-nos num estudo que existe “uma correlação positiva e significativa entre a Inteligência Emocional e a Satisfação com a Vida, e uma correlação negativa e significativa entre a Inteligência Emocional e a Depressão” (Martinez-Pons, 1997, citado em Mendes, 2016, p.11).

No nosso estudo pretendemos através dos questionários uma compreensão desses vários elementos, tais como interessado, perturbado, encantado, de modo a entender as implicações destes e outros na vida de cada ser humano. As emoções são indicadores válidos para a compressão da pessoa, elas permitem-nos perceber até que ponto uma boa gestão destas, associadas a uma inteligência emocional, podem por exemplo, implicar uma abertura ou rejeição ao sentido da vida.

Um outro aspecto que foi alvo do estudo de Teresa Mendes foi o estudo da correlação entre bem-estar subjetivo e confiança interpessoal. A felicidade é um dos elementos que permite perceber as implicações do bem-estar nas relações com os outros. Seligman refere que “as pessoas felizes têm mais amigos, tanto amigos casuais como amigos íntimos, permanecem casadas por maior período e participam em mais atividades de grupo” (Seligman, 2004, citado em Mendes, 2016, p.12). Podemos concluir que esta harmonia na própria vida tem implicações nas relações e sua qualidade, existe uma maior abertura aos outros, valorização das relações mais íntimas, existe um aumento de confiança, valorização do casamento e da pessoa em causa, maior presença a nível social, através da participação em vários grupos.

Se nos focarmos na dimensão social humana compreendemos que a sociedade é relevante para o desenvolvimento desse bem-estar mas que por outro lado esse bem-estar é relevante para uma postura mais ativa a nível social. Com estes estudos tomamos conhecimento que o bem-estar pode ser uma escala de leitura da qualidade das relações sociais, “Pessoas com Bem-Estar elevado parecem ter melhores relações sociais do que pessoas que apresentam Bem-Estar com níveis inferiores. Relações sociais positivas mostram-se necessárias para o Bem-Estar. Existem diferentes dados que sugerem que este leva ao desenvolvimento de boas relações sociais e não é meramente seguido por elas” (Diener & Seligman, 2004, citado em Mendes, 2016, p.13).

Por outro lado, sabemos que a infelicidade é causada por esse isolamento de algumas pessoas, a carência de uma vida social leva a que a pessoa desenvolva emoções negativas, estas que por sua vez são causadoras de um mal-estar, “Por forma a confirmar os estudos, evidências experimentais indicam que as pessoas tendem a apresentar infelicidade quando não fazem parte de nenhum tipo de grupo ou quando têm relações pobres dentro dos grupos a que pertencem” (Diener & Seligman, 2002, citado em Mendes, 2016, p.13).

Analisando a confiança intrapessoal, sabemos que esta é determinante para a qualidade das relações, se por um lado sabemos que esta é um dos elementos que leva à qualidade e profundidade destas, por outro lado sabemos que uma confiança verdadeira

em alguém, ou num grupo específico, reduz a solidão, uma vez que a pessoa se sente envolvida a nível social, “segundo a literatura, a confiança interpessoal se associa a menor solidão” (Rotenberg, 1994, citado em Mendes, 2016, p.13).

Continuando o nosso estudo sobre o bem-estar subjetivo, percebemos que este pode ter implicações em vários campos do ser humano, emotivo, cognitivo e também psíquico. A falta de um sentido, um mal-estar contínuo levam a implicações na saúde mental, WHO (2001) refere que “Na Saúde Mental estão incluídas dimensões positivas, entre elas, o Bem-Estar Subjetivo, que integra a parte cognitiva e a afetiva, a percepção de autoeficácia, a autonomia, a competência, a auto-atualização do potencial intelectual e emocional próprio, entre outras (Galinha & Ribeiro, 2005, citado em Mendes 2016, p.13).

As “vivências emocionais positivas” (Maia de Carvalho & Vale Dias, 2012, citado em Mendes, 2016, p.13) estão associadas ao bem-estar, todas estas emoções permitem uma saúde mental, proporcionando um conforto e harmonia da própria vida. Se remetermos para a saúde física, o conceito de bem-estar também se encontra presente, quando se questiona uma pessoa se esta se encontra bem, tem se em conta o seu todo, O’Donnel (1986) e Terris (1975) referem que “O conceito de Bem-Estar surge, então, consistentemente, associado ao conceito de Saúde e que se generalizou à Saúde Mental” (Galinha & Ribeiro, 2005, citado em Mendes 2016, p.13).

No campo da saúde mental esta ocorre como um instrumento para essa saúde, com um valor indiscutível este pode permitir o combate de várias doenças, como a depressão, uma vez que pretende provocar no homem bem-estar. Desta forma o Bem-Estar pode ser visto com um elemento que salvaguarda o homem do sofrimento, através de um “efeito protetor que o Bem-Estar Subjetivo pode exercer face à Saúde” (Stephoe, Deaton, & Stone, 2015, citado em Mendes, 2016, p.13).

Quando tentamos compreender o bem-estar subjetivo, buscamos um conhecimento da realidade de cada pessoa, “busca compreender a avaliação que as pessoas falem de suas vidas” (Albuquerque, 2004, p.153).

A nível científico este estudo tem avançado notoriamente nos últimos anos, na investigação começaram a considerar-se por bem-estar subjetivo, aspectos como “felicidade, satisfação, estado de espírito, afeto positivo, sendo também considerados por alguns autores uma avaliação subjetiva da qualidade de vida” (Albuquerque, 2004, p.153).

Numa abordagem sobre os elementos que afetam cada pessoa no seu bem-estar, foram considerados hereditariedade e cultura. Tendo em conta esses elementos, podemos

considerar o bem-estar subjetivo como um conceito bastante abrangente. Em seguida, procuraremos compreender a relevância desses elementos para tão fortes oscilações no nosso bem-estar.

Começamos pela hereditariedade, esta foi assumida por Lykken & Tellegen (1996) como elemento que mais condiciona o nosso bem-estar, tem uma implicância de mais de 50%. Um outro elemento que igualmente influencia o nosso bem-estar é a cultura, o meio no qual vivemos tem implicações na nossa felicidade.

A nossa vida é marcada por uma identidade, essa resulta do caminho percorrido até então, mas encontra-se em constante construção, “é um construto que também sofre influência cultural, embora a hereditariedade possa responder por cerca de 52% da variância” (Lykken & Tellegen, 1956, citado em Albuquerque, 2004, p.153).

Cultura é algo bastante abrangente, Heller apresenta-nos alguns elementos determinantes para o nosso eu, “crenças, pressuposições e expectativas sobre o mundo” (Smith & Bond, 1959, citado em Albuquerque, 2004, p.153).

Dentro desta realidade podemos afirmar que cultura e personalidade se influenciam mutuamente, “como cultura influencia personalidade e personalidade influencia cultura, ambos os níveis de análise são fundamentais para o entendimento do BES dentro de uma perspectiva cultural” (Albuquerque, 2004, p.153).

Um dos dados que comprova esta reflexão são as apresentadas por Diener, que concluiu que os “níveis de renda” têm implicações no nível de felicidade, “mostram elevadas diferenças entre nações com relação ao BES em função dos níveis de renda de cada nação” (Diener, Diener & Diener, 1995, citado em Albuquerque, 2004, p.153).

Na sua reflexão Diener concluiu ainda que as “pessoas de países mais ricos, com maior liberdade e ênfase no individualismo, tendem a demonstrar maior BES” (Diener, Diener & Diener, 1995, citado em Albuquerque, 2004, p.153). Nesta análise compreendemos que elementos como liberdade e individualismo são determinantes para o bem-estar, a possibilidade de construção determina a felicidade humana, “É possível que os individualistas sejam mais capazes de seguir seus próprios interesses e desejos e, assim, mais frequentemente consigam se auto-realizar” (Albuquerque, 2004, p.153).

Como contrapartida podemos ver que apesar de existirem nestes países elevadas taxas de bem-estar, também encontramos graves problemas sociais, um número bastante elevado de suicídios, uma desvalorização da vida pessoal e social. A sociedade torna-se assim um suporte necessário para o bem-estar subjetivo, “individualistas são mais propensos a se separarem e a cometerem suicídio se as coisas não vão bem, talvez devido

a menor intensidade de suporte social em culturas individualistas durante períodos problemáticos” (Albuquerque, 2004, pp.153 e 154).

3.2 Satisfação com a vida: Afetividade Positiva e Negativa

Quanto aos componentes do BES, Albuquerque fala-nos de duas partes: “satisfação com a vida e afetos positivos e negativos” (Anguas, 1997; Martinez & Garcia, 1994, citado em Albuquerque, 2004, p.154). Relativamente aos afetos Albuquerque (2004) define afeto positivo como “contentamento hedônico puro experimentado em um determinado momento como um estado de alerta, de entusiasmo e de atividade. É um sentimento transitório de prazer ativo; mais uma descrição de um estado emocional do que um julgamento cognitivo” (Albuquerque, 2004, p.154).

Estes estímulos positivos de foro emocional desencadeiam o bem-estar, provocando no ser humano motivação perante a própria vida, são como um “motor” para a própria felicidade. Esse prazer é resultante dessas emoções, é um mecanismo desencadeado pela própria pessoa que lhe permite experienciar à própria felicidade.

No que diz respeito ao afeto negativo “refere-se a um estado de distração e engajamento desprezível que também é transitório, mas, que inclui emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos afetivos e angustiantes” (Diener, 1995, citado em Albuquerque, 2004, p.154).

Estes afetos negativos são causadores de doenças mentais, provocam um mal-estar, gerador de sofrimento, desencadeando emoções negativas. Apesar de transitório, muitas vezes é combatido através da vivência social, ou de outros estímulos positivos que desencadeiam afetos positivos. Estas duas partes constituem dois momentos significativos da nossa vida, onde o bem-estar é apenas visível, quando os afetos positivos se sobrepõem aos afetos negativos.

Quanto à satisfação com a vida, ela é um “julgamento cognitivo de algum domínio específico da vida da pessoa; um processo de juízo e avaliação geral da própria vida” (Emmons, 1986, citado em Albuquerque, 2004, p.154). Estes julgamentos/avaliações que realizamos na nossa vida, obedecem aos nossos padrões, que resultam do contato com várias realidades. A criação destes padrões tem influência da cultura em que vivemos, das pessoas com quem interagimos, mas que no fundo, são resultado das nossas escolhas. Neste sentido, o que satisfaz um indivíduo, não necessariamente satisfará o outro.

Associados aos conceitos de bem-estar temos ainda os conceitos de Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. No que diz respeito ao Bem-Estar Psicológico, “As proposições acerca do conceito de Bem-Estar psicológico (BEP) aparecem como críticas à fragilidade das formulações que sustentavam BES e aos estudos psicológicos que enfatizaram a infelicidade e o sofrimento e negligenciaram as causas e consequências do funcionamento positivo” (Siqueira, 2008, p.205). Esta avaliação levada a cabo dentro do Bem-Estar Psicológico sublinham uma nova visão de ação diante do acompanhamento que é feito do ser humano.

Por outro lado, encontramos o bem-estar no trabalho, este remete-nos para o tempo despreendido em favor dos outros. Todas as pessoas que ocupam parte da sua vida no trabalho merecem uma compreensão do mundo e sua realidade. O Bem-Estar no trabalho consiste em três partes: “satisfação no trabalho, envolvimento com o trabalho e comprometimento organizacional afetivo” (Siqueira, 2008, p.206).

Em seguida caracterizaremos cada um destes elementos, começemos pela Satisfação no Trabalho, “um estado emocional positivo ou de prazer, resultante de um trabalho ou experiências de trabalho” (Locke, 1976, citado em Siqueira, 2008, p.206). Toda esta realidade está aberta ao bem-estar. O trabalho é dos locais onde mais passamos tempo, é relevante combater a monotonia e provocar uma experiência agradável.

O segundo ponto refere-se ao envolvimento com o trabalho, “grau em que o desempenho de uma pessoa no trabalho afeta sua auto-estima” (Lodahl & Lodahl & Kejner, 1965, citado em Siqueira, 2008, p.206). Esta entrega terá implicações no bem-estar, quanto mais anos passam e nos envolvemos, mais implicações terá na auto-estima.

Por fim, o comprometimento organizacional afetivo, “um estado no qual um indivíduo se identifica como uma organização particular e seus objetivos, desejando manter-se afiliado a ela com vista a realizar tais objetivos” (Mowday, Steers & Porter, 1979, citado em Siqueira, 2008, p.206).

A concretização desses objetivos, através dos conceitos propostos no bem-estar-estar, torna-se relevante pela construção que pretende ser realizado. O Bem-Estar nas instituições resulta de um processo não só de harmonia da própria empresa, mas também o cuidado por parte dos outros.

Desta forma podemos garantir que o Bem-Estar é um processo que depende de outros elementos, como a vivência social, o trabalho, um estudo que tem vindo a ser melhorado ao longo dos anos. Este continua a mostrar-se relevante e decisivo para a felicidade do ser humano.

3.3 Bem-estar espiritual

A espiritualidade que em alguns períodos do desenvolvimento da psicologia foi desvalorizada, enquanto dimensão indispensável para o sentido de vida e bem-estar, pouco a pouco foi desmistificada, hoje é aceite por um número significativo de autores. Na literatura que foi surgindo começou a surgir um conceito que associa bem-estar e espiritualidade, ele pode ser considerado, como “um estado dinâmico que se reflecte na qualidade das relações que o indivíduo estabelece consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com algo que transcende o domínio humano” (Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009, p.285).

Bem-estar espiritual (BEE) foi traduzido por alguns autores como “saúde espiritual”, vários autores ao tentar uma abordagem a este conceito sublinha uma “independência da dimensão religiosa e por vezes até da componente implícita ou explicitamente centrada no sagrado, presente nas mais actuais definições de espiritualidade” (Chandler, Holden & Kolander, 1992 citado em Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009, p.286).

A National Interfaith Coalition on Aging (1975) apresenta-nos uma definição bastante completa do conceito de bem-estar espiritual, a dimensão da fé ou relação com Deus, a dimensão comunitária ou sentido de pertença, a dimensão ecológica ou consciência do mundo e dos seus recursos “bem-estar espiritual é a afirmação da vida em um relacionamento com Deus, eu, comunidade e meio ambiente que nutre e celebra o todo”³⁴ (NICA; Moberg, 2002, citado em Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009, p.286). O outro elemento que foi acentuado nesta definição refere-se por um lado à relevância da espiritualidade para o equilíbrio humano e a complementaridade da fé no todo que somos.

Fisher (1999) partindo da definição anterior apresenta-nos uma caracterização que abarca igualmente os quatro elementos da anterior, mas distingue-se na dimensão da fé, uma vez que até então não eram praticamente usadas estas definições, “não parte de um modelo conceptual que tenha sido confirmado empiricamente. A maioria não chega sequer a ser operacionalizada” (Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009, p.286).

Fisher (1999) na sua definição refere-se à relação da pessoa consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com o Transcendente, “uma forma de estar dinâmica que se reflecte na qualidade das relações que o indivíduo estabelece em quatro domínios da

³⁴ Traduzido do original

existência humana, isto é, consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com algo ou Alguém que transcende o domínio humano” (Fisher, 1999, citado em Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009, p.286).

Sobre estes elementos percebemos que a dimensão pessoal se refere à vida de cada pessoa, um olhar voltado para o sentido de vida, para o bem-estar, a própria espiritualidade, o modo como encaramos e definimos a própria vida. Neste sentido consideramos as nossas questões pessoais, ao considerarmos a nossa vida temos em conta o “significado, propósito e valores de vida” (Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009, p.286).

A segunda reflexão diz respeito à relação com os outros, a dimensão comunitária, “refere-se à qualidade e profundidade das relações inter-pessoais no que diz respeito à moralidade, cultura e religião. Inclui sentimentos de amor, justiça, esperança e fé na humanidade” (Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009, p.286). Neste campo existe a identidade do eu que se vai formando na comunidade, mas também o contributo do eu para o todo.

4. Relações entre Sentido de Vida, Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar

Espiritual

Neste estudo pretendemos uma análise dos jovens universitários portugueses a estudar na cidade de Coimbra e de jovens universitários brasileiros a estudar na cidade de Macaé. Ao considerar o desenvolvimento humano neste estudo consideramos o adulto emergente de uma forma especial, uma vez que o nosso público-alvo se situa neste estágio. Procuramos compreender como se coloca diante do sentido de vida e até que ponto a espiritualidade é assumida como dimensão da sua própria vida.

Em muitos estudos compreendemos a dificuldade da nossa sociedade em assumir um sentido para a vida e de não assumir o bem-estar espiritual como fazendo parte do desenvolvimento humano.

O bem-estar foi assumido como uma necessidade, mas também um dever para a harmonização do todo. Esse processo envolve o eu, mas também tudo o que é exterior ao homem. Na realidade universitária, este novo tempo dá continuidade ao tempo das decisões, o renascer para a vida, para um sentido.

Da realidade que conhecemos, assistimos a uma instabilidade cada vez maior por parte destes adultos emergente. A mudança de curso, o abandono da universidade, são marca da falta de objetivos e de um sentido par a vida que seja tempo e lugar bem-estar.

O todo que consideramos é dividido em três partes: físico, cognitivo e psicossocial. Todas estas evoluções garantem harmonia ao todo, permitindo que este vá explorando novas dimensões, considerando a espiritualidade.

4.1 O Sentido de Vida e o Bem-Estar Subjetivo

O sentido de vida leva ao bem-estar e o bem-estar é resultado de uma correspondência e vivência do sentido de vida. Se pela dimensão cognitiva buscamos a satisfação, pela dimensão afetiva buscamos a correspondência de afetos positivos. Neste sentido, o bem-estar resulta de um grande esforço humano, resultado da criação de uma identidade que se vai formando e assumindo. Esse esforço que leva ao bem-estar e permite originar o sentido de vida, resulta também de um esforço no que diz respeito a emoções e afetos.

As razões que levam ao bem-estar são como os ingredientes que permitem a definição do sentido de vida. Felicidade e bem-estar são conceitos bastante abrangentes, o saber como e para onde caminhar é o já e o ainda não que permite experienciar a felicidade.

No nosso estudo pretendemos uma análise de vida dos nossos jovens universitários. No âmbito do sentido de vida foi criado o MLQ, um instrumento de análise do sentido de vida humana. Nos nossos dias chegou-se à conclusão que um dos principais elementos para o bem-estar e o sentido de vida, “reconhece-se, hoje em dia, que um factor de primeira importância do bem-estar subjetivo é o sentido de vida” (Simões et al., 2010, p.247).

Cada vez mais é unânime que há uma correlação entre espiritualidade e bem-estar. Podemos afirmar que a espiritualidade é relevante, não só “subjectivo (hedonista), mas ainda como bem-estar psicológico (eudemonista)” (Lent, 2004; Ryff e Singer, 1998, citado em Simões et al., 2010, p.248).

A confirmação e correlação de bem-estar e sentido de vida vem-nos por vários autores, “o sentido de vida mostrou estar positivamente associado ao bem-estar subjectivo (Steger e Frazier, 2005; Zika e Chamberlain, 1992) e à resistência ao stress (Moomal, 1999), e negativamente correlacionado com a ansiedade e depressão (Beken, 1997; Zika

e Chamberlain, 1992), com o neuroticismo (Person e Sheffield, 1974) e com o abuso do álcool e outras substâncias (Debats, 1999)”. (Simões et al., 2010, p.248).

Esta síntese apresentada por Simões et al., (2010) ajuda-nos a perceber a relevância do sentido de vida, para o bem-estar subjetivo e desta forma para o equilíbrio humano. Muitas vezes a falta de objetivos e razões de vida levam algumas pessoas a efeitos negativos, sejam doenças de foro psíquico, ou físico, sejam em compensações que acabam por resultar em consequências graves.

Para melhor compreendermos o sentido de vida no presente estudo, recorreremos ao questionário MLQ. Este questionário permite-nos compreender o quanto o sentido de vida é algo assumido, compreendido e procurado pelos inquiridos. Será um dos instrumentos relevantes para análise do nosso público-alvo, na análise da importância do sentido de vida para os jovens universitários portugueses e brasileiros.

4.2 Bem-Estar Espiritual e Sentido de vida

Como temos visto até aqui, o bem-estar espiritual (BEE) mostrou-se relevante para o sentido de vida, a busca de elementos que levem a confirmar o projeto da verdadeira felicidade.

Para todo ser humano, é considerada a relação com o transcendente, ainda que nem todos aceitem essa dimensão espiritual. Como vimos, Fisher ao considerar a dimensão espiritual, referiu-se essa dimensão como transcendente, procurando que todos considerassem e valorizassem esse segmento da nossa vida. O sentido de vida é condicionado pela cultura, pelas relações, pelo meio em que nos encontramos. Desta forma também o bem-estar espiritual sofre os efeitos desses mesmos condicionantes.

A fé apresenta-se como adesão do ser humano a Deus, nas várias religiões ela surge como uma dimensão do homem crente. A fé garante o bem-estar espiritual, ao mesmo tempo que se revela determinante a descoberta do sentido de vida. Um dos termos usados associado ao conceito do sentido de vida e bem-estar espiritual é o de “saúde espiritual”.

A saúde que resulta da espiritualidade permite a harmonia psíquica e física que provoca o bem-estar. É neste contexto que encontramos a descoberta de um sentido de vida. E é neste sentido que é possível aplicá-lo. Associado a este bem-estar, pode estar

igualmente o conceito de qualidade de vida, este resulta da descoberta e vivência do sentido de vida. Envolve nesta qualidade a garantia de que todas as dimensões humanas encontraram o seu equilíbrio, realçando-se no campo do bem-estar espiritual, a dimensão espiritual.

Desde o início que se vem considerando essa influência da religiosidade no ser humano, qual a relevância desta para as decisões assumidas pelo homem crente, que implicações tem esta na felicidade. Na literatura vamos compreendendo algumas das vantagens da religião no ser humano, “influencia o bem-estar subjetivo e pode favorecer a integração e o suporte social, o estabelecimento de relações com algo considerado divino, a promoção de sistemas de significado e de coerência na existência” (Marques, Sarriera e Dell’Aglío, 2009, p.179).

Essa compreensão da existência, a atribuição de um significado é compreendida por muitas pessoas através da dimensão espiritual, onde existe uma atribuição do sentido de vida, através dessa dimensão Transcendente. Para compreendermos o quanto é relevante a espiritualidade para o homem no seu todo, temos em conta o seu contributo para a saúde, “A Religiosidade e a espiritualidade também podem contribuir na adoção de estilos de vida que influenciam nos processos de saúde-adoecimento” (Marques, Sarriera e Dell’Aglío, 2009, p.179).

4.3 Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Espiritual

“O Bem-estar subjetivo (BES) refere-se ao que as pessoas pensam e sentem em relação à própria vida” (Faria & Seid, 2006, p.156). Depois de vermos a correlação existente entre sentido de vida e bem-estar (subjetivo e espiritual) agora conseguimos compreender que o BES tem a ver com o pensar e sentir que definem o sentido de vida.

Diante do que Diener apresentou sobre os afetos negativos e os afetos positivos, compreendemos o quanto eles são determinantes para o bem-estar. As emoções resultantes das nossas ações condicionam esse processo de felicidade. A espiritualidade combate os aspectos negativos mas estimula os sentimentos positivos. Nas religiões encontramos orientações, princípios que são orientadores do sentido de vida e levam ao equilíbrio da pessoa.

No bem-estar evoca-se o sentido da responsabilidade do ser humano, não só subjetivo, que resulta do conhecimento da felicidade em si e nos outros. Mas também, o bem-estar

espiritual, que é resultado da relação com o Transcendente, e que igualmente tem implicações na felicidade de cada homem e mulher.

A psicologia positiva foi um dos grandes instrumentos que permitiu não só uma literatura cada vez mais coerente e próxima da realidade, como também o despertar da psicologia para os afetos negativos e positivos.

Esse bem-estar começou a ser associado à qualidade de vida e à satisfação de vida. Permitindo através disso, distinguir o que realmente faz feliz a pessoa. Com isto, surgiram novas terapias e modos de acompanhar os pacientes.

Num século pautado pela emancipação da tecnologia, pelo fazer mais que viver, apresenta-se diante do homem uma realidade exigente e estressante, que levou a uma necessidade de procurar qual verdadeiro sentido de vida e o próprio bem-estar. Neste sentido “Jesus (2004) ressalta que crianças, jovens e adultos, por conta de processos inadequados, estão cada vez mais doentes, pois, a falta de capacidade do sujeito frente às exigências que lhes são impostas, geram mal-estar” (Dohms, Davoglio & Lettinin, 2015, p.03999).

Nessa busca do Sagrado e de um verdadeiro sentido, confirma-se a relevância da espiritualidade. Vários psicólogos, começaram a analisar o quanto é determinante a dimensão espiritual, quer na relação com os outros, quer na relação consigo, “segundo Snyder e Lopez (2009), diversos psicólogos positivos levam em consideração a hipótese de que nessa busca pelo Sagrado, aprimora o entendimento mais profundo de si mesmo e da própria vida, bem como, esses caminhos, podem levar ao bem-estar ou estar associado a ele...” (Dohms, Davoglio & Lettinin, 2015, p.031000).

Ao falarmos do bem-estar de uma forma geral, referimos aos afetos positivos, estes que normalmente contrariam a experiência que temos do mal-estar. Dentro dessa realidade favorável, encontramos elementos que nos ajudam a assumir o sentido de vida, “o bem-estar espiritual é entendido como uma sensação de bem-estar que é experimentado quando encontramos um propósito que justifica o nosso comprometimento com algo da vida, e esse propósito envolve um significado último para a vida” (Marques, Sarriera e Dell’Aglío, 2009, p.180).

É este propósito ou significado que resultou do sentido de vida. No fundo podemos afirmar que estes três elementos estão interligados, o bem-estar do homem (subjetivo e espiritual) e o sentido de vida (definição de um propósito para a vida). A harmonia no homem só acontece se ambos estiverem coordenados, se existir um equilíbrio entre o

bem-estar e o sentido de vida, presença de boas emoções e o estar orientado para um sentido.

Depois de analisarmos as várias relações entre os principais conceitos em estudo, onde situamos o BEE com o BES e o Sentido de Vida, apresentaremos em seguida o estudo que mais permitiu essa análise detalhada do BEE e das relações estabelecidas com as outras variáveis em análise, numa amostra de adultos emergentes a frequentar o ensino superior.

II-Objetivos e hipóteses

Num primeiro momento fizemos uma análise de alguns conceitos que se mostraram relevantes para a compreensão da temática deste estudo, assim como dos instrumentos que referiremos em seguida. Começámos por uma análise desenvolvimental da população-alvo deste público-alvo, fazendo uma aproximação ao conceito de adulto emergente. Em seguida, debruçámo-nos sobre o sentido vida, tentando uma clarificação deste projeto de felicidade ambicionado pelo homem. A última parte foi o estudo do conceito de bem-estar, procurando compreender o bem-estar subjetivo e ainda o bem-estar espiritual.

Depois de concluirmos a nossa formação académica no Brasil, ao exercer acompanhamento numa escola particular e, ainda, através do acompanhamento feito em consultório, atendimentos clínicos, percebemos o quanto carecem de um sentido de vida os nossos jovens. Esta experiência profissional originou algumas questões sobre a fase seguinte da vida destes alunos, os adultos emergentes. Sendo assim quisemos entender, quais as consequências e efeitos que determinados comportamentos, nesta fase entre os 14 e 17 anos, teriam nesse período de decisão e afirmação da própria vida. Neste sentido e partindo da revisão da bibliografia que apoia tal pesquisa, queremos perceber até que ponto apenas existe bem-estar se existir um sentido de vida, ainda se o bem-estar espiritual origina sentido de vida.

Este é o conhecimento experiencial que temos da realidade do Brasil e com a nossa vinda para Portugal, através dos laços desenvolvidos, fomos percebendo que esta também é uma questão relevante na realidade em que vivemos atualmente. Desta forma,

considerámos pertinente uma investigação que avaliasse uma só população-alvo, jovens universitários, mas também dois países, aumentando a área geográfica do nosso estudo e permitindo a abordagem transcultural.

Esta investigação que realizámos procura compreender como os jovens universitários, de dois países diferentes, se situam diante dos conceitos de sentido de vida e de bem-estar. Nesta avaliação queremos perceber até que ponto os conceitos se influenciam, qual a capacidade de um afetar o outro.

Nesta investigação procuraremos em primeiro lugar compreender se o sentido de vida leva ao bem-estar. Assim, iremos avaliar a capacidade de prever o bem-estar espiritual e o bem-estar subjetivo a partir das dimensões do sentido de vida. Queremos compreender qual o peso da relação entre bem-estar espiritual, bem-estar subjetivo e sentido de vida. Com esta análise conseguiremos entender até que ponto a espiritualidade é relevante na associação com o bem-estar e o efeito da religião nos construtos principais também será abordado permitindo conhecer o seu valor naquelas dimensões.

Um outro fator que queremos abordar é a dimensão cultural, o facto de serem dois países, que partilham de aspectos comuns, mas que se distinguem na sua cultura, com este trabalho pretendemos analisar quais as semelhanças e diferenças dos jovens universitários nestes dois países. Pretendemos, ainda, analisar o papel de variáveis sócio-demográficas, tais como o sexo e as habilitações dos progenitores, nas dimensões em estudo.

Sendo assim, apresentaremos as seguintes hipóteses:

H1. Existem diferenças significativas na amostra brasileira entre homens e mulheres.

No que diz respeito às dimensões em estudo

H1.1 Os homens brasileiros possuem emoções mais positivas que as mulheres brasileiras.

H1.2 As mulheres brasileiras possuem uma maior satisfação com a vida do que os homens brasileiros.

H2. Na realidade brasileira, a religião torna-se relevante para a presença do sentido de vida, bem-estar espiritual, mas não para o bem-estar subjetivo.

H3. As habilitações dos progenitores brasileiros dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo.

H3.1. As habilitações dos pais dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo.

H3.2. As habilitações das mães dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo.

H4. Os afetos positivos dos jovens brasileiros têm uma correlação positiva significativa com a satisfação de vida, sentido de vida e bem-estar espiritual. Os afetos negativos estabelecem uma relação inversa com estas variáveis.

H5. A satisfação de vida dos jovens brasileiros está correlacionada com o sentido de vida.

H6. As várias dimensões do bem-estar espiritual relacionam-se entre si e são relevantes para o sentido de vida dos jovens brasileiros.

H7. Na realidade brasileira, existe uma relação entre sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo. Assim, o sentido de vida é preditor daquelas duas últimas dimensões.

H8. Existem diferenças significativas na amostra portuguesa entre homens e mulheres.

H9. Na amostra portuguesa, religião e procura de sentido de vida estão relacionadas, sendo esta procura mais elevada no grupo que tem religião.

H10. Na amostra portuguesa, religião e presença de sentido de vida estão relacionadas, sendo esta mais elevada no grupo que tem religião.

H11. Na amostra portuguesa, a religião condiciona as dimensões do bem-estar espiritual, mas não o bem-estar subjetivo.

H12. As habilitações dos progenitores portugueses dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo.

H12.1 As habilitações dos pais dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo.

H12.2 As habilitações das mães dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo.

H13. As dimensões do bem-estar espiritual na realidade portuguesa associam-se entre si e relacionam-se com o sentido de vida (procura e presença).

H14. Na amostra portuguesa, satisfação com a vida e presença do sentido de vida estão correlacionados.

H15. Na realidade portuguesa, existe uma relação entre sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo. Assim, o sentido de vida é preditor daquelas duas últimas dimensões.

H16. Existem diferenças estatisticamente significativas entre as duas amostras, quanto ao sentido de vida e ao bem-estar espiritual.

III-Metodologia

1. Caracterização da amostra

Em seguida apresentaremos as nossas duas amostras, portuguesa e brasileira. Para se atingir um número de sujeitos idênticos nas nossas amostras, recolhemos 300 questionários no Brasil e 300 em Portugal, num total de uma amostra de 600 pessoas, com uma média de idades de aproximadamente 20 anos.

A amostra brasileira teve mais elementos femininos (71%), sendo que o estudo brasileiro teve mais duas pessoas a responder no total sobre a identificação do sexo, em relação à amostra portuguesa. Na amostra brasileira 97% dos inquiridos são solteiros. Como seria de esperar, a maior parte possui o ensino médio.

Ainda relativamente à amostra recolhida no Brasil, Direito obteve 24%, sendo o curso que mais contribui. Da totalidade da amostra 42% pertencem à UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro). A maior parte dos inquiridos encontrava-se no primeiro ano (40.7%). Sabemos ainda que uma parte significativa estava no segundo período e irão concluir o curso em 2021 (44.6%).

Ainda sobre a realidade brasileira, 48.3% dos pais e 46.8% das mães possuem o ensino médio. Quanto ao desemprego relatado pelos sujeitos nesta área geográfica, sabemos que 13.8% dos pais e 25.8% das mães dos participantes se encontram desempregados.

A amostra portuguesa, tem alguns elementos comuns em relação à amostra brasileira, ainda que com diferenças percentuais. Há uma maioria de mulheres, sendo que 64.1% dos elementos são do género feminino. No que toca ao estado civil 99% dos inquiridos são solteiros.

No que toca à educação, 78% fez o processo normal, tendo como habilitação o ensino secundário. De acordo com os resultados obtidos, 94.9% apenas estuda. Quanto ao curso

que mais contribuiu, destacam-se as engenharias (22.1%), seguindo-se Letras (17.3%) e depois Direito (15.5%), dos 13 cursos que colaboraram. Grande parte dos inquiridos está a realizar a licenciatura académica (79.8%). Dos inquiridos, 41.1% está no primeiro ano e 89.7% pertencem à Universidade de Coimbra.

Sobre as habilitações dos pais, sabemos que 26.1% tem o 9º ano e 25.4% o 12º ano. Quanto às mães 28.8% são licenciadas e 25.8% fizeram o 12º ano. No que diz respeito à situação profissional, 86.1% dos pais e 78.1% das mães estão empregados.

1.1 Caracterização da amostra brasileira

Tabela 1- Distribuição da amostra brasileira pelo sexo e estado civil, média (M) e desvio-padrão (DP) da idade

	<i>N</i>	<i>%</i>
Sexo		
Masculino	86	28.7
Feminino	214	71.3
<i>Total</i>	<i>300</i>	<i>100.0</i>
Estado civil		
Solteiro	290	97.0
Casado	8	2.7
Divorciado	1	0.3
<i>Total</i>	<i>299</i>	<i>100.0</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Idade	20.23	2.27

Fizeram parte da amostra brasileira 300 sujeitos (Tabela 1), 28.7% (n=86) do sexo masculino e 71.3% (n=214) do sexo feminino. A maioria da amostra era solteira (n=290, 97.0%), apenas 2.7% (n=8) eram casados e um era divorciado (0.3%).

As idades variaram entre 18 e 29 anos com uma média de 20.23 (n=295; DP=2.27).

Tabela 2- Distribuição da amostra brasileira pelas habilitações acadêmicas e situação profissional

	<i>N</i>	<i>%</i>
Habilitações		
Ensino Médio	282	95.3
Graduação	14	4.7
<i>Total</i>	<i>296</i>	<i>100</i>
Situação profissional		
Somente estuda	198	80.8
Trabalha e estuda	47	19.2
<i>Total</i>	<i>245</i>	<i>100</i>

Possuem o ensino médio 95.3% (n=282) da amostra, 4.7% (n=14) possuem graduação. A maior parte apenas estuda (80.8%, n=198) e 19.2% (n=47) são trabalhadores estudantes (Tabela 2).

Tabela 3- Distribuição da amostra brasileira pelo curso, instituição de acolhimento, período e ano de conclusão

	<i>n</i>	%		<i>N</i>	%
Curso			Período		
Direito	71	24.0	Primeiro Período	25	17.2
Farmácia	21	7.1	Segundo Período	59	40.7
Química	16	5.4	Terceiro Período	15	10.3
Biologia	25	8.4	Quarto Período	34	23.4
Administração	39	13.2	Quinto Período	0	0.0
Enfermagem	57	19.3	Sexto Período	2	1.4
Engenharias	19	6.4	Sétimo Período	1	0.7
Informática	16	5.4	Oitavo Período	6	4.1
Nutrição	28	9.5	Nono Período	1	0.7
Matemática	1	0.3	Décimo Período	1	0.7
Contabilidade	1	0.3	Décimo Primeiro	1	0.7
Psicologia	2	0.7	<i>Total</i>	<i>145</i>	<i>100</i>
<i>Total</i>	<i>296</i>	<i>100</i>	Ano de conclusão		
Instituição			2018	11	5.4
UFF	101	34.5	2019	10	4.9
UFRJ	123	42.0	2020	67	32.8
FEMASS	67	22.9	2021	91	44.6
FSMA	2	0.7	2022	25	12.3
<i>Total</i>	<i>293</i>	<i>100</i>	<i>Total</i>	<i>204</i>	<i>100</i>
			Período de conclusão		
			Primeiro	8	15.4
			Segundo	44	84.6
			<i>Total</i>	<i>52</i>	<i>100.0</i>

Os inquiridos frequentavam 12 cursos diferentes (Tabela 3), dos quais salientamos aqueles que apresentaram maior frequência: Direito 24.0% (n=71); Enfermagem 19.3% (n=57); Nutrição 9.5% (n=28); Biologia 8.4% (n=25); Farmácia 7.1% (n=21).

Tabela 4- Distribuição da amostra brasileira pelas habilitações literárias e situação profissional do pai e da mãe

Pai	<i>n</i>	%	Mãe	<i>N</i>	%
Habilitações			Habilitações		
Fundamental I	22	7.6	Fundamental I	10	3.4
Fundamental II	47	16.2	Fundamental II	36	12.1
Ensino Médio	140	48.3	Ensino Médio	139	46.8
Graduação	65	22.4	Graduação	99	33.3
Mestrado	10	3.4	Mestrado	10	3.4
Doutorado	2	0.7	Doutorado	2	0.7
Pós-doutoramento	4	1.4	Pós-doutoramento	1	0.3
<i>Total</i>	<i>290</i>	<i>100.0</i>	<i>Total</i>	<i>297</i>	<i>100.0</i>
Situação profissional			Situação profissional		
Empregado	191	69.2	Empregada	186	66.7
Desempregado	38	13.8	Desempregada	72	25.8
Aposentado	47	17.0	Aposentada	21	7.5
<i>Total</i>	<i>276</i>	<i>100.0</i>	<i>Total</i>	<i>279</i>	<i>100.0</i>

A habilitação mais frequente entre os pais ($n=140$, 48.3%) e as mães ($n=139$, 46.8%) é o ensino médio (Tabela 4). Possuem graduação 22.4% ($n=65$) dos pais e 33.3% ($n=99$) das mães. De salientar a existência de 10 mestres (3.4%), dois doutorados (0.7%) e quatro pós-doutorados (1.4%) entre os pais e 10 mestres (3.4%), duas doutoradas (0.7%) e uma pós-doutorada (0.3%) entre as mães.

Estavam empregados 69.2% ($n=191$) pais, 13.8% ($n=38$) estavam desempregados e 17.0% eram aposentados. Entre as mães estavam empregadas 66.7% ($n=186$), 25.8% ($n=72$) desempregadas e 7.5% ($n=21$) eram aposentadas.

1.2 Caracterização da amostra portuguesa

Tabela 5- Distribuição da amostra portuguesa pelo sexo e estado civil, média (*M*) e desvio-padrão (*DP*) da idade

	<i>n</i>	%
Sexo		
Masculino	107	35.9
Feminino	191	64.1
<i>Total</i>	<i>298</i>	<i>100.0</i>
Estado civil		
Solteiro	294	99.0
Casado	1	0.3
Divorciado	1	0.3
Viúvo	1	0.3
<i>Total</i>	<i>297</i>	<i>100.0</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Idade	20.06	2.07

Fizeram parte da amostra 300 sujeitos de nacionalidade portuguesa, tendo 298 delas indicado o sexo (Tabela 5), 35.9% (n=107) do sexo masculino e 64.1% (n=191) do sexo feminino. Tal como na amostra brasileira a maioria dos sujeitos era solteiro (n=294, 99.0%), um casado, um divorciado e um viúvo (0.3%, respetivamente).

As idades variaram entre os 18 e os 29 anos com uma média de 20.06 anos (DP=2.07).

Tabela 6- Distribuição da amostra portuguesa pelas habilitações académicas e situação profissional

	<i>n</i>	%
Habilitações		
Ensino secundário	234	78.0
Licenciatura	56	18.7
Mestrado	9	3.0
Doutoramento	1	0.3
<i>Total</i>	300	100.0
Situação profissional		
Somente estuda	260	94.9
Trabalha e estuda	14	5.1
<i>Total</i>	274	100.0

A habilitação mais frequente é o ensino secundário que perfaz 78.0% (n=234) da amostra (Tabela 6), seguido do grau de licenciatura (18.7%, n=56). Apenas estudavam 94.9% (n=260) da amostra e eram trabalhadores-estudantes 5.1% (n=14).

Tabela 7- Distribuição da amostra portuguesa pelo curso, ciclo de ensino, ano de curso, instituição de acolhimento, e subsistema

	<i>n</i>	%		<i>n</i>	%
Curso			Ano do curso		
Psicologia	27	10.0	1º	97	41.1
Direito	42	15.5	2º	46	19.5
Letras	47	17.3	3º	63	26.7
Turismo	19	7.0	4º	19	8.1
Medicina	16	5.9	5º	10	4.2
Enfermagem	4	1.5	6º	1	0.4
Engenharias	60	22.1	<i>Total</i>	236	100.0
Física	4	1.5	Subsistema		
Design	11	4.1	Universitário	262	89.7
Biologia	31	11.4	Politécnico	30	10.3
Economia	6	2.2	<i>Total</i>	292	100.0
Gerontologia	1	0.4	Instituição de acolhimento		
Matemática	3	1.1	Universidade de Coimbra	262	89.7
<i>Total</i>	271	100.0	Instituto Politécnico de C.	30	10.3
Ciclo de ensino			<i>Total</i>	292	100.0
1º ciclo	194	79.8			
2º ciclo	42	17.3			
Mestrado académico	6	2.5			
Doutoramento	1	0.4			
<i>Total</i>	243	100.0			

Responderam ao questionário estudantes de 13 cursos diferentes (Tabela 7) sendo os mais representados: engenharia 22.1% (n=60); Letras 17.3% (n=47); Direito 15.5% (n=42); Biologia 11.4% (n=31); e Psicologia 10.0% (n=27).

Frequentavam o 1º ciclo de estudos 79.8% (n=194) dos inquiridos, 17.3% (n=42) frequentavam o 2º ciclo de estudos, 2.5% (n=6) o mestrado académico e um o doutoramento. Frequentavam o 1º ano 41.1% (n=97), 19.5% (n=46) o 2º ano e 26.7% (n=63) o 3º ano.

Frequentavam a Universidade de Coimbra 89.7% (n=262) e o Politécnico de Coimbra 10.3% (n=30).

Tabela 8- Distribuição da amostra portuguesa pelas habilitações literárias e situação profissional do pai e da mãe

Pai	<i>n</i>	%	Mãe	<i>N</i>	%
Habilitações			Habilitações		
4º ano	50	17.2	4º ano	36	12.2
9º ano	76	26.1	9º ano	65	22.0
12º ano	74	25.4	12º ano	76	25.8
Licenciatura	55	18.9	Licenciatura	85	28.8
Mestrado	23	7.9	Mestrado	24	8.1
Doutoramento	13	4.5	Doutoramento	9	3.1
<i>Total</i>	<i>291</i>	<i>100.0</i>	<i>Total</i>	<i>295</i>	<i>100.0</i>
Situação profissional			Situação profissional		
Empregado	236	86.1	Empregada	221	78.1
Desempregado	16	5.8	Desempregada	49	17.3
Reformado	22	8.0	Reformada	13	4.6
<i>Total</i>	<i>274</i>	<i>100.0</i>	<i>Total</i>	<i>283</i>	<i>100.0</i>

As habilitações mais frequentes entre os pais é o 3º ciclo (n=76, 26.1%) seguido do ensino secundário (n=74, 25.4%). Foram referidos como tendo o 1º ciclo 17.2% (n=50) dos pais (Tabela 8). Tinham formação superior 31.3% (n=91). A habilitação mais frequente entre as mães é a licenciatura (n=85, 28.8%) seguida do ensino secundário (n=76, 25.8%).

Quanto à situação profissional do pai e da mãe (Tabela 8), verifica-se que a maioria estava empregada (pais: 86.1%; mães: 78.1%).

2. Instrumentos

Como meio de análise das nossas amostras, para além do questionário sócio-demográfico, recorreremos a cinco instrumentos de pesquisa. O MLQ (Meaning in Life Questionnaire), para avaliarmos qual a posição dos jovens universitários diante do sentido de vida. Na versão brasileira, este instrumento é designado por QSV (Questionário de Sentido de Vida). Para a análise do bem-estar espiritual recorreremos ao SWBQ (Spiritual Well-being Questionnaire), sendo que este permitiu compreender os efeitos da espiritualidade no bem-estar humano. Foram usadas as versões brasileira e portuguesa deste questionário de bem-estar espiritual (que serão designados QBEE).

Quanto ao bem-estar subjetivo foram três os instrumentos considerados: a EBES (Escala de Bem-estar Subjetivo), para avaliar esta variável na amostra brasileira a PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) e a SWLS (Satisfaction With Life Scale), usados na amostra portuguesa.

O primeiro instrumento procura avaliar o Bem-estar subjetivo neste público-alvo, de o foco deste estudo é perceber qual a intensidade dos sentimentos positivos e também dos sentimentos negativos nos inquiridos, assim como a sua satisfação com a vida.

O segundo instrumento visa uma análise dos afetos negativos e positivos, através de várias palavras é possível perceber a situação atual do nosso público-alvo, até que ponto podemos ou não considerar o seu bem-estar.

Por fim, o SWLS é um instrumento usado para a avaliação da satisfação com a vida, de acordo com os elementos usados no questionário o inquirido pode classificar a sua situação atual, consegue transmitir até que ponto está ou não satisfeito com a vida.

Seguidamente, serão caracterizados os instrumentos utilizados. Os dados relativos à consistência interna serão apresentados na secção de resultados.

2.1 MLQ (QSV, na versão brasileira) (Cf. Anexos VI, IX e X)

Até chegarmos ao Meaning in Life Questionnaire compreenderemos um pouco da história de investigação do sentido de vida. Um dos primeiros elementos a tentar medir esta variável, foi o Personal Orientation Inventory de Shostrom (1965), este teve por base o “conceito de auto-actualização de Maslow” (Simões et al., 2010, p.248). Ainda nesta altura apareceu o Purpose in Life Test, que tinha em conta a “noção de neurose noogênia de Frankl” (Simões et al., 2010, p.248). Um anos mais tarde aparece o LRI (Life Regard Index), criado por Battista e Almond (1973).

Se os primeiros estudos acabaram por não apresentarem uma contribuição válida, por incapacidade para avaliar o sentido de vida, este novo instrumento foi dos primeiros a ser considerado válido.

Com Morgan e Farsides (2008), assistimos à criação de um elemento mais sólido, o MLM (Meaning in Life Measure). Para este instrumento utilizaram algumas escalas, “vida com sentido (purposifel life), vida valorizada (valued life), vida realizada (accomplished life), vida normalizada (principed life) e vida estimulante (exciting life)” (Simões et al., 2010, pp. 249 e 250).

Se este instrumento de análise se revelar determinante para o período em causa, devido ao avanço deste em relação aos anteriores, mesmo assim, possui várias limitações.

Uma das apontadas refere-se à limitação de itens da análise, este método apesar do aumento de itens ainda se encontra limitado. Um outro é a independência de escalas, existem dificuldades em separar estas (citado em Simões et al., 2010).

O MLQ (Meaning in Life Questionnaire) (Steger, Frazier, Oishi e Kaler, 2006, citado em Simões et al., 2010) foi usado na nossa investigação de modo a avaliar o sentido de vida dos jovens universitários em Coimbra e possui dez pontos de análise. Esses dez pontos são avaliados numa escala que vai de um a cinco, em que um define uma discordância total e cinco assume que a resposta é na sua totalidade verdadeira.

Quanto aos dez elementos da versão portuguesa, os cinco primeiros procuram analisar se já existe uma busca do sentido da vida e os outros seguintes, se este já faz parte da vida, “este questionário é composto por duas subescalas de cinco itens, cada uma para medir a presença e a procura do sentido da vida” (Simões et al., 2010, p.250). A análise da busca deste sentido, começa pela compreensão do mesmo, pela procura, pela espera, se existe uma ideia sobre o sentido da vida. Os seguintes procuram analisar a presença do sentido da vida, se existe uma espera deste, uma atitude ativa.

Este questionário foi assumido como melhor até então, para avaliar o sentido da vida, não só pela separação que faz entre o já existir, mas também pelo buscar o sentido da vida. Um outro elemento é a possibilidade de correlação com o bem-estar (cf. Simões et al., 2010). Em suma, Simões et al. (2010) afirmam que “o MLQ apresenta propriedades psicométricas que recomendam como instrumento de medição do sentido da vida” (Simões et al., 2010).

No que diz respeito ao MLQ, o QSV (questionário de sentido de vida), a versão brasileira, foi aplicado à universitários da cidade de Macaé, estado do Rio de Janeiro, Brasil.

Partindo igualmente da versão americana, o QSV sofreu várias alterações na sua tradução, isto foi feito tendo como orientação o International Test Commission (ITC, 2011) e também orientações de Borsa, Damásio e Bandeira (2012), (cf. Damásio et Koller, 2014).

Inicialmente este questionário foi traduzido de inglês para português, “com essas duas versões iniciais, os autores realizaram uma síntese de instrumento. Essa síntese foi

avaliada por um grupo-alvo (N=4) e por um grupo de três psicólogos e especialistas em avaliação psicométrica”³⁵ (Damásio et Koller, 2014, p.187).

Depois de pequenas correções chegamos à versão final que nos apresenta dez elementos de análise. Distingue-se da versão portuguesa pela resposta numa escala de sete, que vai desde totalmente falsa, até totalmente verdadeira, “é uma escala tipo Likert de quatro itens (variando de um a sete pontos, com diferentes âncoras), que avalia a subjetividade, felicidade, por uma solução de fator único” (Damásio et Koller, 2014, p.187).

Neste trabalho os elementos a analisar são semelhantes à versão portuguesa, ainda que apresentados gramaticalmente de maneiras diferentes. Nos termos da avaliação, sete na versão brasileira, cinco na versão portuguesa, a grande diferença está no termo médio inserido, “um pouco falsa”, “um pouco verdadeira”, abrindo um maior leque de respostas aos inquiridos.

2.2 SWBQ (ou QBEE) (Cf. Anexos V e XII)

Começamos pela versão brasileira (Dohms, Davoglio & Lettnin, 2015). Esta possui vinte itens, utilizando como opção de resposta uma escala de cinco pontos de Likert. A versão brasileira partiu da versão portuguesa, sem grandes alterações gramaticais em relação à versão portuguesa.

As duas versões (portuguesa e brasileira) procuram avaliar quatro domínios da vida do ser humano “pessoal, comunitário, ambiental e transcendental” (Dohms, Davoglio & Lettnin, 2015, p.03997).

Durante os últimos anos esse questionário tem sido aplicado várias vezes sendo que, na literatura encontramos vários estudos que certificam a validade desses instrumentos, Costa et al., (2008) definem a escala de bem-estar espiritual como “o instrumento de referência para a medida da espiritualidade e está constituída por vinte itens, subdivididos em duas subescalas: a de bem-estar religioso e a de bem-estar existencial” (Costa et al., 2008, pp. 250 e 251).

Como nos apresentam estes autores, existe uma primeira análise que se foca na religião, na relação com Deus, com os outros e com a própria criação. O foco nesta parte

³⁵ Traduzido do original

é a vivência da fé, a relação com o transcendente. Procura-se compreender até que ponto a pessoa se “afirma” como crente e qual a sua posição diante da religião.

O segundo momento refere-se à relação consigo mesmo. Neste campo, analisam-se sentimentos, vivências e ações. Por exemplo, procura-se saber até que ponto a pessoa vive a bondade, a alegria, a paz, a harmonia, afetos positivos. Este tipo de escalas dispõe de cinco respostas possíveis, que oscilam entre muito pouco e muitíssimo, desta forma, é possível avaliar a intensidade da vivência pessoal e espiritual.

De acordo com Costa et al. (2008), “os itens de bem-estar religioso, contêm referência a Deus, e os de bem-estar espiritual referem-se a uma sensação de encontro de algo significativo na vida” (Costa et al., 2008, p.251). No fundo, procura-se avaliar primeiramente a dimensão espiritual, origem e vivência, para depois num segundo momento, perceber o seu sentido.

O segundo momento deste questionário visa aprofundar o sentido da vida, relacionando com a dimensão espiritual, um dos elementos questiona mesmo se há o desenvolvimento de um sentido para a vida. Neste instrumento, cada inquirido responde de acordo com sua vivência até então, com este tipo de análise é possível não só correlacionar, mas também obter uma média das vinte respostas (cf. Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009).

Neste tipo de estudo encontramos uma análise psicométrica que valoriza o sentir e o pensar, no questionário brasileiro teve em conta a realidade durante um período de seis meses, ainda teve alguma flexibilidade, não reduzindo as respostas ao termo Deus, mas considerando outras possíveis respostas. Gouveia, Marques & Ribeiro (2009) apresentam-nos algumas sugestões relativamente aos elementos de análise, encontrando em algumas alterações a possibilidade de harmonia e construção de um questionário mais uniforme e uma escala mais sólida, “a vantagem em se realizarem alterações à formulação do item 9 “autoconsciência” (item 9 – pessoal). Outros dois itens, “admiração e respeito pela criação ou origem do universo” (item 6 – transcendental) e “confiar nos outros” (item 8 – comunitária), poderão ainda ganhar com a reformulação do seu conteúdo de forma a torná-los melhores contributos para a solidez fatorial da escala (Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009, p.291).

Nas avaliações que foram feitas dos questionários, percebeu-se também que a versão portuguesa deveria sofrer alterações. Ainda Gouveia, Marques & Ribeiro (2009) referem que “uma apreciação comparativa entre os domínios, sugere que a dimensão

transcendental do BEE será a mais sólida e as escalas pessoal e comunitária as menos consistentes” (Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009, p.291).

Na versão portuguesa encontramos diferenças quanto à sua apresentação, existe uma clara divisão em três partes: a relação com Deus, os sentimentos desenvolvidos e também a vivência. Neste trabalho a versão portuguesa que serviu de suporte é idêntica à versão brasileira, o único elemento que se distingue é o número treze, na versão portuguesa, “um sentimento de paz com Deus” (Gomez & Fisher, 2003; Adaptação Gouveia et al, 2009). A versão brasileira apresenta como “um sentimento de paz pela criação” (Dohms, Davoglio & Lettnin, 2015). O primeiro reforça a dimensão transcendental e o último a dimensão ambiental.

Ambos evocam uma abertura à espiritualidade, procuram compreender a pessoa no seu todo. Este questionário relacionado com os outros permite-nos perceber o peso da espiritualidade na vida do ser humano.

2.3 EBES (Cf. Anexo VII)

Um dos questionários que analisa o Bem-estar subjetivo na população brasileira é conhecido por EBES (Escala de Bem-Estar Subjetivo), este “Busca compreender a avaliação que as pessoas fazem de suas vidas” (Albuquerque & Trocoli, 2004, p.153).

Nestes estudos realizados nos últimos anos, o principal toque é a felicidade, este bem-estar proporcionado ao homem, juntamente com este fim estão outros como “satisfação, estado de espírito, afeto positivo, sendo também considerado por alguns autores uma avaliação subjetiva de qualidade de vida” (Albuquerque & Trocoli, 2004, p.153).

Neste campo do Bem-Estar subjetivo, como vimos até então, a cultura irá determinar as respostas dos inquiridos, assim como a hereditariedade será determinante para algumas das respostas (cf. Albuquerque & Trocoli, 2004). Tendo em conta os conteúdos de análise, compreendemos que este questionário visa um equilíbrio do Bem-Estar da pessoa, no seu âmbito pessoal.

É neste questionário que afetos negativos e positivos se revelam como parte deste estudo do bem-estar. Eles buscam realizar uma análise criteriosa através da classificação de emoções e estímulos. Para este estudo foram tidos em conta métodos que permitiram um trabalho coerente e consistente na busca desse bem-estar.

A escala que foi usada para a análise do bem-estar subjetivo, nos estudantes universitários brasileiros de Macaé, começa por uma classificação de sentimentos, afetos humanos, “aflito, alarmado, amável, ativo, ...”, para num segundo momento, através de expressões, ajudar a compreender o sentir dos inquiridos, por exemplo, classificar qual a concordância relativamente à expressão “A minha vida está de acordo com o que desejo para mim”. Para estes dois campos de análise a escala de avaliação foi de 1 a 5, para os sentimentos de “nem um pouco” a “extremamente” e para as expressões de “discordo” a “concordo” (Cf. Albuquerque & Trocoli, 2004).

Nestas duas áreas da escala EBES há claramente uma consideração de afetos positivos e negativos. Essa é a medida de análise, sendo que temos sentimentos positivos como a “alegria” e negativos como a “tristeza”. Nas expressões também há uma questão que se refere a estar satisfeito e outra que questiona se existe insatisfação com a vida.

De acordo com Albuquerque e Trocoli, sabemos que “BES inclui frequentes experiências emocionais positivas, rara experiência emocional negativa (depressão ou ansiedade) e satisfação não só com vários aspectos da vida, mas com a vida com um todo” (Albuquerque & Trocoli, 2004). A apresentação dessa variação emocional nos é apresentada na totalidade do ser humano, uma vez que diz respeito a várias dimensões humanas que constituem o nosso ser.

Os autores consideraram que para a população brasileira existem poucos instrumentos adaptados à sua realidade. Neste caso, o autor considera que este questionário é válido para tal e que abarca as dimensões necessárias na análise do Bem-Estar Subjetivo.

Esta escala tem uma classificação bastante completa, 62 itens mais precisamente, “21 representam componentes de afeto positivo, 26 de afeto negativo e 15 de satisfação com a vida” (Silva, 2012, p.36). Quanto à validade deste método para aplicar no Brasil, os autores em estudo consideram que “Há poucas medidas válidas de bem-estar subjetivo adaptadas à população brasileira. Neste estudo, diversos itens foram elaborados para o desenvolvimento de um instrumento para mensurar os três maiores componentes do bem-estar subjetivo: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo” (Albuquerque & Trocoli, 2004, p.153).

2.4 PANAS (Cf. Anexo X)

PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) foi um instrumento aplicado na amostra portuguesa. Originalmente, este surgiu “da necessidade de desenvolver medidas breves, fáceis de administrar e válidas, para avaliar o afecto positivo e negativo” (Watson et al., 1988, citado em, Galinha & Pais-Ribeiro, 2005, p.219).

Na adaptação deste instrumento de análise um elemento ao qual foi dada bastante importância foi a dimensão cultural. Sabemos que de país para país há variações claras, não só nos termos usados, como também nas expressões de afeto, no modo como são classificadas as emoções. Em relação à realidade portuguesa, os autores sublinharam a preocupação “em respeitar as características particulares do conceito de afeto, mais sujeito às diferenças linguísticas, culturais e contextuais do que a generalidade dos constructos psicológicos” (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005, p.219).

Na adaptação da escala à realidade portuguesa, os autores sublinham ainda que tendo em conta a realidade portuguesa, os autores recorreram à escala original para de acordo com esta, poderem seguir a sua metodologia e aplicá-la na realidade portuguesa. Com este trabalho chegaram “aos 20 descritores das emoções positivas e negativas, que fossem as mais representativas do léxico emocional dos portugueses e que, simultaneamente, fossem fiéis à estrutura da escala original” (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005, p.219).

Para esta versão os autores partiram da versão original de Zevon e Tellegen (1982). Nessa primeira tentativa existiam 60 pontos, num total de 20 categorias. Para a tradução foram usados tradutores, sendo que esta foi analisada em conjunto com psicólogos habilitados para essa tradução. Para chegarem a estes elementos, recorreram a um estudo, junto de jovens universitários, com setenta e oito itens (cf. Galinha & Pais-Ribeiro, 2005).

Deste estudo pretendeu-se chegar a 20 itens, dez sobre os afetos negativos e dez sobre os afetos positivos, sendo que a nossa versão final é o resultado deste trabalho levado a cabo por Galinha & Pais-Ribeiro (2005). Esta escala usou para as respostas uma medição que vai de 1 a 5, em que 1 é “nada ou ligeiramente” e 5 “extremamente”.

Deste trabalho de adaptação à cultura portuguesa, dos vinte itens quatro são diferentes da versão original, “divertido; simpático; surpreendido; e repulsa” (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005, p.225).

Sobre esta escala sabemos que tem sido bastante valorizada. Os autores em causa reconhecem que a adaptação à realidade portuguesa foi muito bem conseguida. A tradução, toda a análise estatística proporcionaram um trabalho de excelência, “pode-se

dizer que a adaptação da PANAS para a língua portuguesa apresenta propriedades semelhantes às da escala original e, portanto, pode ser utilizada como uma escala breve de avaliação do afeto positivo e negativo” (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005, p.225).

2.5 SWLS (Cf. Anexo XI)

A escala SWLS (Satisfaction With Life Scale) é uma escala que visa a análise da satisfação com a vida, procurando medir em apenas 5 pontos, qual o ponto de situação em que os inquiridos se encontram. Todos os itens questionam a vida, visam uma análise dos desejos, das condições em que vivem os indivíduos, da satisfação, do propósito de mudar de vida. Esta escala “pretende avaliar o bem-estar subjetivo, isto é, a maneira positiva ou negativa como as pessoas experienciam a vida” (Simões, 1992, citado em Costa, 2013, p.6).

Esta escala distingue-se de outros elementos de análise, uma vez que o seu foco passa pela análise e julgamento da própria vida. Tendo em conta o bem-estar subjetivo, a satisfação com a vida surge como “exame de consciência” da nossa vida até então, valorizando ambições de construir algo cada vez mais sólido. Desta forma Emmons, Larsen & Griffin (1985) referem que "A Escala da Satisfação com a Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) foi desenvolvido como uma medida do componente de julgamento do bem-estar subjetivo”³⁶ (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985, p.1).

Diante deste julgamento que acaba por sugerir com a aplicação deste questionário, sabemos que o bem-estar subjetivo em si não se reduz ao momento, a uma pequena avaliação do contexto em que os inquiridos vivem, “o bem-estar subjetivo é um fenómeno relativamente global e estável, não apenas um julgamento momentâneo em influências fugazes”³⁷ (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985, p.1).

Este instrumento de análise não reduz a avaliação a aspectos de foro económico, ou a restringe à saúde, contudo os inquiridos podem olhar para esta realidade da maneira que mais lhe fizer sentido (cf. Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Ao considerarmos esta escala tomamos consciência de que esta tem muito valor por si, mas que não se resume a um único instrumento de análise. Muitas vezes é conciliado com outros elementos, ele pode ser utilizado com outros em áreas “que se

³⁶ Traduzido do original

³⁷ Traduzido do original

concentram em psicopatologia ou bem-estar emocional, porque avalia o julgamento avaliativo consciente de uma pessoa utilizando critérios da própria pessoa”³⁸ (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985, p.2).

Diante desta escala consideramos as suas cinco medidas, que possuem cinco possibilidades de resposta, duas contra, uma neutra e duas a favor. Na avaliação começa-se por olhar para o presente e analisar as expectativas confrontando-as com a realidade. Em seguida questiona-se se se vive um presente feliz, depois se existe satisfação com a vida, se se alcançaram objetivos importantes, e por fim, fala-se da projeção da vida.

Esta versão portuguesa de Simões (1992) permitiu com um vocabulário bastante acessível, questionar o público-alvo e perceber quais os afetos positivos que valorizam a vida e quais os negativos que não a consideram. O elemento a considerar será o conceito de satisfação, que resume de uma maneira muito clara os outros aspectos. Satisfação é um conceito bastante abrangente, mas que determina a posição do inquirido diante da vida, satisfeito ou não satisfeito.

Com este questionário a análise é bastante criteriosa. Percebe-se assim a importância deste no nosso estudo, como síntese dos pontos de bem-estar. Este estudo permite não considerar esta análise como um fim, mas como um meio, que juntamente com os restantes dados nos leva a compreender até que ponto os nossos jovens estão satisfeitos com a sua vida.

3. Procedimentos

3.1 Procedimentos de recolha de dados

A nossa recolha de dados teve lugar em duas áreas geográficas, a cidade de Macaé (Rio de Janeiro, Brasil) e a cidade de Coimbra (Portugal), abrangendo dois países

Quanto à primeira amostra em Macaé, esta aconteceu entre os dias 11 e 25 de Setembro de 2017. Durante a minha estadia no Brasil, deslocámo-nos ao polo universitário, onde durante o período de almoço aplicámos estes questionários. Como meio de comunicação com estes estudantes tivemos o apoio de alunos com os quais colaborámos como psicóloga no Brasil.

³⁸ Traduzido do original

Relativamente à cidade de Coimbra, esta aconteceu entre os dias 23 de outubro e 13 de novembro de 2017, foi aplicada em vários locais da Universidade de Coimbra (Faculdade de Letras, Departamento de Matemática, Cantinas da Universidade de Coimbra) e na Escola Superior de Educação de Coimbra (Politécnico).

Quanto à execução, descrevemos sucintamente o projeto e solicitámos em ambas as cidades a assinatura do consentimento, garantindo o anonimato dos dados fornecidos (APA, 2010; Ordem dos Psicólogos, 2011). No decorrer da aplicação dos questionários, esclarecemos dúvidas colocadas ao projeto, adotando sempre uma postura neutra relativamente ao preenchimento dos mesmos. Em ambas as amostras, tivemos o cuidado de assegurar que os locais de preenchimento garantiam as condições necessárias.

3.2 Procedimento de análise de dados

Na análise descritiva dos dados foram calculadas médias e desvios-padrão para as variáveis com níveis de mensuração intervalar e frequências relativas e absolutas para as variáveis nominais (Reis, 1998). No âmbito da análise das propriedades métricas das escalas também foram calculadas médias e desvios-padrão das escalas de tipo Likert.

Tanto na amostra portuguesa como na amostra brasileira foram observados alguns dados omissos. Estes dados omissos foram estudados quanto à sua incidência e distribuição por instrumento (Allison, 2002). Nenhum sujeito apresentou no protocolo um número de dados omissos que justificasse a sua exclusão do estudo. Também nenhuma variável obteve mais de 10% de dados omissos e, por isso, foram todas mantidas. Em cada instrumento foram excluídos os sujeitos com mais de 10% de dados omissos e os restantes dados omissos foram estimados. A distribuição dos dados omissos foi avaliada com o Little's MCAR (Little, 1988), que testa se a distribuição é completamente aleatória (MCAR). Como em alguns instrumentos a distribuição dos dados omissos foi aleatória (MAR) mas não MCAR o método expectation-maximization (EM) algorithm (Dempster, Laird, & Rubin, 1977) foi utilizado na estimação. No cruzamento entre variáveis o n tem pequenas alterações por se ter, nestes casos, considerado o critério pairwise, ou seja, são considerados todos os sujeitos disponíveis em cada cálculo estatístico.

Todas as escalas utilizadas no estudo já tinham estudos de validação para a população portuguesa ou brasileira, respetivamente. Efetuámos os cálculos dos alfas de Cronbach e

o estudo da homogeneidade dos itens, que permitiram assegurar a adequação dos instrumentos às amostras em estudo.

Um item é homogêneo relativamente a um teste se tende a medir o mesmo que os restantes itens do teste (García-Cueto, 1993). O índice de homogeneidade é obtido através da correlação do item com o teste quando é eliminada a influência desse item da pontuação total do teste (correlação item-total corrigida) (Muñiz, 2003; Vallejo, Sanz & Blanco, 2003).

O alfa de Cronbach é uma medida de consistência interna e é considerado uma estimativa da fidelidade. Para DeVellis (1991) um valor de alfa inferior a .60 é inaceitável, entre .60 e .65 é indesejável, entre .65 e .70 é minimamente aceitável, de .70 a .80 é respeitável, de .80 a .90 é muito bom, e acima de .90 recomenda que se pondere a redução do número de itens.

Apenas para a escala de bem-estar espiritual foi efetuado o estudo da dimensionalidade com o objetivo de se obter uma estrutura comparável entre as duas amostras. Foram calculadas Análises em Componentes Principais (ACP) com rotação varimax (Osborne, 2008).

Nas pontuações das escalas foi estudada a existência de valores outliers (Hair, Anderson & Tatham, 1995). Foram considerados outliers pontuações que se distanciassem da média ± 2.5 desvios-padrão. Os valores identificados foram acomodados através winsorização (truncados) que consiste na transformação linear dos valores extremos da distribuição mantendo a sua posição relativa (Howell, 2011; Tabachnick & Fidell, 2007).

A distribuição foi estudada com inspeção visual do histograma e foi calculada a assimetria padronizada. Apesar de algumas subescalas terem um desvio estatisticamente significativo da distribuição normal, nenhuma apresentou um desvio severo e dado o tamanho das amostras pode ser considerado o teorema do limite central (Durrett, 2010).

Para testar diferenças entre médias foram calculadas ANOVAs (Howell, 2011). A homocedasticidade foi verificada com recurso ao teste de Levene e sempre que este foi significativo foi considerada a correção de Brown-Forsythe (Vallejo, Escudero & 2000). As comparações post hoc foram testadas com a prova estatística Games-Howell adequada para situações de heterocedasticidade (Howell, 2013).

Foram ainda calculadas correlações de Pearson e regressões múltiplas (Tabachnick & Fidell, 2007).

Os cálculos foram efetuados com o pacote estatístico IBM SPSS 22.0.

IV-Resultados

1. Análise descritiva e Consistência Interna dos instrumentos e Estudo da Dimensionalidade da Escala de Bem-Estar Espiritual

Sendo a nossa amostra bastante numerosa, de modo a conseguirmos uma análise criteriosa de cada dimensão, dividiremos o nosso estudo por partes. Começaremos pelo sentido de vida, seguindo-se o bem-estar espiritual, o bem-estar subjetivo relacionando-o com a satisfação com a vida.

Nesta primeira parte apresentaremos os elementos de análise, o que nos permitirá ter uma noção dos métodos assumidos por cada questionário. Será uma contextualização, permitindo descrever as medidas usadas por estes instrumentos. Nesta parte também faremos uma análise da consistência interna de todos os instrumentos e um estudo da dimensionalidade da escala de bem-estar espiritual.

1.1 Questionário sentido de vida

1.1.1 Questionário de sentido de vida (QSV): amostra brasileira

Na análise do Questionário de Sentido de Vida (versão brasileira do MLQ), começámos por estudar a existência e distribuição de dados omissos. Apenas cinco sujeitos tinham dados omissos, a sua distribuição era completamente aleatória³⁹ (Little's MCAR, $\chi^2(35) = 36.342$, $p = .406$), e foram estimados com o procedimento EM.

A subescala Procura de Significado ou Sentido de Vida (Tabela 9) obteve um alfa de Cronbach de .861, as correlações corrigidas (medida de homogeneidade dos itens) variaram entre .60 e .74. A média da escala foi de 24.19 (DP=7.55).

³⁹ MCAR – distribuição completamente aleatória

Tabela 9. Médias, desvios-padrão e correlação corrigida dos itens da subescala Procura de Significado do questionário de sentido de vida (versão brasileira)

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i>
2 Estou procurando algo que faça a minha vida ser significativa	5.15	1.93	.74
3 Eu estou sempre procurando encontrar o propósito da minha vida	4.78	1.89	.67
7 Eu estou sempre procurando algo que faça com que a minha vida seja significativa	4.89	1.79	.70
8 Eu estou buscando um propósito ou missão para a minha vida	4.82	1.78	.60
10 Estou buscando sentido na minha vida	4.55	2.02	.68

A subescala Presença de Significado ou Sentido de Vida (Tabela 10) obteve um alfa de Cronbach de .868, as correlações corrigidas (medida de homogeneidade dos itens) variaram entre .58 e .75. A média da escala foi de 22.85 (DP=7.27).

Tabela 10. Médias, desvios-padrão e correlação corrigida dos itens da subescala Presença de Significado do questionário de sentido de vida (versão brasileira)

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i>
1 Eu entendo o sentido da minha vida	4.72	1.68	.68
4 Minha vida tem um propósito claro	4.30	1.84	.75
5 Eu tenho uma clara noção do que faz a minha vida ser significativa	4.77	1.78	.72
6 Eu encontrei um propósito de vida satisfatório	4.38	1.74	.75
9ª Minha vida não tem um propósito claro	4.68	1.93	.58

^aItem invertido

1.1.2 Questionário de sentido de vida (MLQ): amostra portuguesa

Dois sujeitos obtiveram mais de 10% de dados omissos nesta escala e não foram considerados nos cálculos. Quatro sujeitos tinham dados omissos que foram estimados com recurso ao procedimento EM (Little's MCAR, $\chi^2(27) = 55,443$, $p = .001$).

Na amostra portuguesa a subescala Procura de Significado ou Sentido de Vida (Tabela 11) obteve um alfa de Cronbach de .802, as correlações corrigidas variaram entre .49 e .63. A média da escala foi de 16.49 (DP=4.50).

Tabela 11. Médias, desvios-padrão e correlação corrigida dos itens da subescala Procura de Significado do questionário de sentido de vida (versão portuguesa)

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i>
2 Procuo qualquer coisa que tenha significado na minha vida	3.95	1.08	.49
3 Estou sempre à espera de encontrar o destino para a minha vida	2.89	1.22	.57
7 Ando sempre à procura de alguma coisa que faz com que seja valiosa a minha vida	3.54	1.18	.63
8 Estou a ver se encontro um destino ou missão para a minha vida	3.15	1.27	.62
10 Ando à procura de um sentido para a minha vida	2.96	1.26	.62

A subescala Presença de Significado ou Sentido de Vida (Tabela 12) obteve um alfa de Cronbach de .829, as correlações corrigidas variaram entre .54 e .66. A média da escala foi de 18.24 (DP=4.39).

Tabela 12. Médias, desvios-padrão e correlação corrigida dos itens da subescala Presença de Significado do questionário de sentido de vida (versão portuguesa)

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i>
1 Eu entendo o sentido da minha vida	3.39	1.08	.66
4 A minha vida tem uma orientação clara	3.13	1.07	.68
5 Tenho uma ideia exata daquilo que dá significado à minha vida	3.36	1.10	.64
6 Descobri o destino satisfatório para a minha vida	2.97	1.13	.64
9 ^a A minha vida não tem nenhum destino claro	5.38	1.30	.54

^aItem invertido

Em síntese, o questionário sentido da vida adaptado para o Brasil por Damásio e Koller (2015) e para Portugal por Simões e colaboradores (2010) revelou estruturas fatoriais idênticas nos dois países. No presente estudo obteve valores de consistência interna e homogeneidade dos itens adequados em ambas as amostras, mostrando-se adequado ao estudo transcultural.

1.2 Questionário de bem-estar espiritual (QBEE)

O questionário de bem-estar espiritual foi adaptado para Portugal por Gouveia, Marques e Pais Ribeiro (2009), sendo a adaptação para o Brasil feita por Dohms, Davoglio e Lettnin tendo como ponto de partida o estudo português.

A estrutura fatorial do questionário não é completamente replicada na amostra brasileira apesar de ser muito próxima. Os fatores dimensão transcendental (itens 2, 6, 11, 13 e 15) e dimensão ambiental (itens 4, 7, 10, 12 e 20) incluem os mesmos itens nos dois estudos. O fator dimensão pessoal é constituído pelos itens 5, 9, 14, 16 e 18 na amostra portuguesa, mas na amostra brasileira o item 5 satura na dimensão comunitária (itens 1, 3, 8, 17, e 19 na amostra portuguesa) e o item 17 na dimensão pessoal.

Uma análise psicométrica da escala em extensão e profundidade ultrapassa os objetivos do atual estudo. Porém, por ser nosso intuito comparar empiricamente as amostras, entendemos avaliar a dimensionalidade da escala nas duas amostras em estudo, procurando a completa convergência nas estruturas fatoriais e garantir a sua comparabilidade.

Passamos a apresentar o estudo da dimensionalidade através da análise fatorial exploratória para cada uma das amostras. Foram calculadas Análises em Componentes Principais com rotação varimax.

1.2.1 Questionário de bem-estar espiritual: amostra portuguesa

Foram identificados e excluídos das análises quatro sujeitos com mais de 10% de dados omissos. Para os restantes nove sujeitos com dados omissos, estes foram estimados com recurso ao procedimento EM e não tinham uma distribuição completamente aleatória (Little's MCAR, $\chi^2(131)= 159.09$, $p = .048$).

O KMO obteve o valor de .879 e o Bartlett's Test of Sphericity foi significativo ($\chi^2(190)=3394.26$, $p<.001$), sendo indicadores da adequação da amostra e da matriz de correlações à factorização. As comunalidades (h^2) variaram entre .40 e .90 com uma média de .66.

Todos os itens saturaram no fator previsto.

Comparadas as duas estruturas fatoriais, das amostras portuguesa e brasileira, o item 8 satura em fatores diferentes como veremos mais à frente, e por isso, decidimos

privilegiar a comparabilidade das duas amostras e excluí-lo das análises. Na Tabela 13 não apresentamos a homogeneidade deste item nem foi incluído no cálculo da consistência interna.

A dimensão transcendental obteve uma alfa de Cronbach de .919. Na dimensão pessoal o alfa de Cronbach foi de .809. Para a dimensão ambiental o alfa de Cronbach foi de .889. O alfa de Cronbach para a dimensão comunitária foi de .771.

Tabela 13. Distribuição dos itens pelos fatores e saturações fatoriais da ACP, comunalidades, médias e desvios-padrão e correlação corrigida, na escala de bem estar espiritual para a amostra portuguesa

	1	2	3	4	h ²	M	DP	r
11-um sentimento de união com Deus	.937	.099	.032	.107	.900	2.22	1.28	.90
13- um sentimento de paz pela criação	.915	.066	.047	.094	.852	2.35	1.30	.86
2- uma relação pessoal com o Divino ou Deus	.889	.128	.099	.082	.824	2.21	1.25	.84
15- uma vida de meditação e/ou oração	.760	.138	.112	.268	.681	2.33	1.26	.71
6- admiração e respeito pela Criação	.721	.232	.142	.050	.596	2.71	1.37	.66
10- um sentimento de união com a natureza	.145	.844	.039	.237	.791	3.36	1.08	.80
4- uma ligação com a natureza	.080	.835	.024	.171	.734	3.50	1.13	.73
20- uma sensação de deslumbramento pela natureza	.154	.812	.280	.067	.766	3.76	1.10	.78
12- uma relação de harmonia com o ambiente	.197	.748	.122	.313	.711	3.39	1.01	.73
7- espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante	.138	.697	.340	-.129	.636	3.95	1.02	.61
19- bondade para com os outros	.093	.171	.797	.170	.701	4.02	0.82	.67
3- generosidade em relação aos outros	.183	.207	.744	.111	.642	3.74	0.81	.68
17- respeito pelas outras pessoas	-.067	.223	.707	.181	.586	4.19	0.76	.55
1- afeto pelas outras pessoas	.130	.010	.593	.184	.403	3.64	0.89	.43
8- a confiança entre as pessoas	.040	.057	.588	.384	.498	3.49	0.98	-
16- paz interior	.247	.110	.224	.700	.614	3.27	1.04	.64
18- um sentido para a vida	.202	.053	.261	.699	.601	3.43	1.07	.63
5- um sentimento de identidade pessoal	.094	.275	.103	.696	.580	3.55	0.96	.59
9- autoconhecimento	-.012	.105	.115	.681	.488	3.68	0.86	.47
14- alegria na vida	.127	.069	.441	.655	.644	3.84	0.92	.65

1.2.2 Questionário de bem-estar espiritual: amostra brasileira

Nenhum sujeito tinha mais de 10% de dados omissos. Os dados omissos de 19 sujeitos foram estimados com recurso ao procedimento EM e não tinham uma distribuição completamente aleatória (Little's MCAR, $\chi^2(278) = 343.48$, $p = .004$).

O KMO obteve o valor de .836 e o Bartlett's Test of Sphericity foi significativo ($\chi^2(190)=2800.43$, $p<.001$), mostrando uma boa adequação da amostra e da matriz de correlações à factorização. As comunalidades variaram entre .20 e .82 com uma média de .62. O item 8 foi o único com comunalidades inferior a .40.

Nas várias tentativas do estudo da dimensionalidade com diferentes técnicas e rotações, a estrutura fatorial mostrou-se muito estável sempre com o item 8 a saturar no fator pessoal. Com a exceção do item 8 a estrutura observada na amostra portuguesa replicou-se na amostra brasileira.

A dimensão transcendental obteve uma alfa de Cronbach de .888. Na dimensão pessoal o alfa de Cronbach foi de .812. Para a dimensão ambiental o alfa de Cronbach foi de .840. O alfa de Cronbach para a dimensão comunitária foi de .729.

Tabela 14. Distribuição dos itens pelos fatores e saturações fatoriais da ACP na escala de bem estar espiritual para a amostra portuguesa

	1	2	3	4	h ²	M	DP	r
11-um sentimento de união com Deus	.899	.007	.040	.084	.818	3.55	1.32	.82
2- uma relação pessoal com o Divino ou Deus	.893	-.014	.012	.093	.807	3.33	1.24	.80
6- admiração e respeito pela Criação	.787	.208	.058	.048	.668	3.91	1.20	.70
15- uma vida de meditação e/ou oração	.766	.035	.214	.018	.634	2.96	1.25	.82
13- um sentimento de paz pela criação	.712	.251	.244	.083	.636	3.50	1.18	.66
4- uma ligação com a natureza	.005	.850	.144	.046	.745	3.25	1.18	.76
10- um sentimento de união com a natureza	.068	.841	.160	.034	.738	3.23	1.18	.76
20- uma sensação de deslumbramento pela natureza	.042	.772	.042	.230	.653	3.80	1.09	.66
7- espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante	.120	.661	-.062	.061	.459	4.06	0.95	.47
12- uma relação de harmonia com o ambiente	.197	.644	.333	.107	.576	3.31	1.00	.59
16- paz interior	.333	.064	.738	.121	.675	3.39	1.11	.67
14- alegria na vida	.287	.020	.724	.212	.652	3.89	0.96	.64
5- um sentimento de identidade pessoal	.161	.204	.700	.100	.567	3.64	1.06	.62
9- autoconhecimento	-.207	.238	.658	.132	.550	3.58	0.99	.46
18- um sentido para a vida	.361	.117	.657	.094	.585	3.71	1.03	.63
8- a confiança entre as pessoas	-.076	-.018	.411	.157	.200	2.87	0.91	-
19- bondade para com os outros	.133	.001	.077	.833	.718	4.10	0.70	.60
3- generosidade em relação aos outros	-.036	.191	.171	.794	.698	3.82	0.80	.63
17- respeito pelas outras pessoas	.085	.021	.327	.632	.515	4.35	0.67	.47
1- afeto pelas outras pessoas	.106	.261	.169	.568	.431	3.69	0.87	.42

Em síntese, o Questionário de bem-estar espiritual evidenciou adequação às duas amostras em estudo, com bons valores de consistência interna, apenas abaixo de .8 na dimensão comunitária. Para garantir a comparabilidade das amostras com vista ao estudo transcultural foi desconsiderado dos cálculos o item 8. Em posteriores estudos seria desejável um aprofundamento do estudo psicométrico, nomeadamente com análise fatorial confirmatória para a população brasileira.

1.3. Bem-estar subjetivo e satisfação com a vida

O bem-estar subjetivo na sua dimensão de afetos, e a satisfação com a vida foram avaliados com a PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) e com a SWLS (Satisfaction With Life Scale) para a amostra portuguesa. Estas escalas têm sido largamente utilizadas em estudos na população portuguesa e têm demonstrado boas propriedades psicométricas. Porém estas escalas não têm uma versão adaptada à população brasileira, sendo a versão mais aproximada a escala EBES (Escala de Bem-Estar Subjetivo) desenvolvida por Albuquerque e Tróccoli (2004) que é composta por três subescalas, afeto positivo, afeto negativo e satisfação-insatisfação com a vida.

Apesar das escalas portuguesas e brasileiras terem o mesmo background teórico e se reportarem aos mesmos construtos, não podemos assegurar a sua comparabilidade empírica. Desta forma os resultados das duas amostras não serão confrontados empiricamente no que se refere a estas dimensões.

1.3.1 PANAS: amostra portuguesa

Do estudo dos dados omissos verificamos que cinco sujeitos tinham mais de 10% de dados omissos na escala PANAS e foram excluídos dos cálculos com esta escala. Para os restantes 10 sujeitos com dados omissos, estes não tinham uma distribuição MCAR (Little's MCAR, $\chi^2(168) = 236.999$, $p < .001$), e foram estimados com o procedimento EM.

A subescala afetos positivos obteve um alfa de Cronbach de .826, com as correlações corrigidas a variarem de .41 a .65.

Tabela 15. Médias, desvios-padrão e correlação corrigida dos itens da escala PANAS afetos positivos (versão portuguesa)

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i>
Interessado	3.68	0.90	.54
Entusiasmado	3.40	1.03	.65
Excitado	3.00	1.13	.48
Inspirado	3.05	1.11	.52
Determinado	3.47	1.00	.55
Orgulhoso	3.08	1.18	.49
Ativo	3.28	1.00	.45
Encantado	2.84	1.18	.60
Caloroso	2.83	1.20	.41
Agradavelmente surpreendido	2.83	1.17	.47

A subescala afetos negativos obteve um alfa de Cronbach de .867, com as correlações corrigidas a variarem de .51 a .66.

Tabela 16. Médias, desvios-padrão e correlação corrigida dos itens da escala PANAS afetos negativos (versão portuguesa)

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i>
Perturbado	2.24	1.13	.61
Atormentado	2.01	1.15	.64
Amedrontado	1.89	1.06	.64
Assustado	2.05	1.14	.55
Nervoso	3.17	1.24	.66
Trémulo	1.93	1.08	.58
Remorsos	1.98	1.11	.54
Culpado	1.78	1.06	.56
Irritado	2.52	1.25	.52
Repulsa	1.70	1.02	.51

1.3.2 SWLS amostra portuguesa

Três sujeitos tinham mais de 10% de omissos e foram desconsiderados nas análises. A escala de satisfação com a vida obteve valores adequados de homogeneidade dos itens e um alfa de Cronbach de .813. As correlações corrigidas variaram entre .38 e .74.

Tabela 17. Médias, desvios-padrão e correlação corrigida dos itens da escala SWLS

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i>
1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que fosse	3.23	1.13	.65
2. As minhas condições de vida são muito boas.	4.15	0.89	.38
3. Estou satisfeito(a) com a minha vida.	3.83	1.04	.74
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria.	3.79	1.12	.67
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.	3.26	1.35	.60

1.3.3 Escala de bem estar subjetivo e satisfação com a vida (EBES): amostra brasileira

Foram excluídos das análises nove sujeitos por terem mais de 10% de dados omissos. Foram estimados valores omissos de 30 sujeitos com o método EM (Little's MCAR, $\chi^2(1389) = 1651.95, p < .001$).

Na subescala afetos positivos da EBES todos os itens obtiveram adequada homogeneidade (avaliada através da correlação corrigida), de .44 a .72, e o alfa de Cronbach foi de .939.

Tabela 18. Médias, desvios-padrão e correlação corrigida dos itens da escala EBES afetos positivos

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i>
3 amável	3.48	.96	.44
4 ativo	3.54	1.13	.58
6 agradável	3.40	.93	.57
7 alegre	3.63	1.01	.69
10 disposto	3.10	1.07	.63
11 contente	3.49	.96	.68
14 interessado	3.41	1.01	.65
16 atento	3.16	1.05	.56
18 animado	3.38	.97	.70
19 determinado	3.73	1.07	.66
21 decidido	3.45	1.17	.56
22 seguro	2.99	1.17	.57
24 dinâmico	2.89	1.14	.62
25 engajado	2.94	1.10	.62
26 produtivo	3.23	1.08	.67
29 entusiasmado	3.17	1.03	.69
37 estimulado	3.01	1.06	.72
39 bem	3.69	1.03	.63
41 empolgado	3.15	1.09	.72
42 vigoroso	2.75	1.11	.65
43 inspirado	3.00	1.12	.64

Na subescala EBES afetos negativos o alfa de Cronbach obtido foi de .932. O item 46 obteve uma correlação corrigida de .24 e os restantes itens obtiveram adequadas correlações corrigidas, (Tabela 19).

Tabela 19. Médias, desvios-padrão e correlação corrigida dos itens da escala EBES afetos negativos

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i>
1 aflito	2.64	1.23	.67
2 alarmado	2.19	1.19	.57
5 angustiado	2.47	1.27	.69
8 apreensivo	2.79	1.18	.66
9 preocupado	3.26	1.18	.66
12 irritado	2.55	1.20	.58
13 deprimido	1.91	1.17	.67
15 entediado	2.41	1.20	.49
17 transtornado	1.59	1.03	.58
20 chateado	2.25	1.23	.70
23 assustado	1.78	1.07	.54
27 impaciente	2.95	1.29	.54
28 receoso	2.68	1.19	.58
30 desanimado	2.18	1.10	.65
31 ansioso	3.48	1.34	.46
32 indeciso	3.08	1.38	.39
33 abatido	1.94	1.18	.70
34 amedrontado	1.71	1.02	.61
35 aborrecido	2.05	1.18	.71
36 agressivo	1.62	1.01	.49
38 incomodado	2.32	1.19	.61
40 nervoso	2.40	1.24	.60
44 tenso	2.56	1.23	.72
45 triste	2.02	1.16	.68
46 agitado	3.12	1.27	.24
47 envergonhado	2.22	1.36	.37

A subescala satisfação com a vida da EBES obteve uma alfa de Cronbach de .895, e as correlações corrigidas foram superiores a .30, entre .31 e .75 (Tabela 20).

Tabela 20. Médias, desvios-padrão e correlação corrigida dos itens da escala EBES satisfação com a vida

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i>
48. Estou satisfeito com minha vida	3.55	1.05	.75
49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida	3.73	0.97	.52
50. Avalio minha vida de forma positiva	3.77	1.02	.69
51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida	3.48	1.16	.52
52. Mudaria meu passado se eu pudesse	3.19	1.40	.31
53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida	3.19	1.10	.57
54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim	3.22	1.11	.72
55. Gosto da minha vida	4.07	0.85	.71
56. Minha vida está ruim	4.15	1.05	.56
57. Estou insatisfeito com minha vida	3.96	1.16	.61
58. Minha vida poderia estar melhor	2.29	1.17	.47
59. Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida	4.04	1.09	.70
60. Minha vida é “sem graça”	3.89	1.18	.59
61. Minhas condições de vida são muito boas	3.42	1.11	.31
62. Considero-me uma pessoa feliz	4.05	0.93	.70

Em síntese, as escalas PANAS e SWLS da amostra portuguesa e a EBES da amostra brasileira demonstraram boa adequação às amostras em estudo o que permite a persecução dos cálculos.

2. Análise descritiva das escalas e estudo da distribuição

Foram consideradas pontuações outliers aquelas que se distanciassem 2.5DP da média. Nas várias escalas e subescalas foram encontradas algumas pontuações nessas circunstâncias e foram truncadas (ou winsorizadas).

Na Tabela 21 são apresentadas as estatísticas descritivas das escalas e subescalas utilizadas com a amostra portuguesa. À exceção do MLQ, as médias das restantes escalas foram calculadas dividindo a pontuação total do sujeito pelo número de itens da escala o que permite a comparação entre subescalas e com outros estudos. Este procedimento não foi considerado no MLQ para ser possível a comparação com os resultados dos autores.

A assimetria padronizada permite verificar se a distribuição dos dados se afasta da distribuição normal. Se o valor da assimetria padronizada for inferior a 2 então podemos afirmar para $p < .05$ que a diferença entre a distribuição observada e a distribuição normal não foi estatisticamente significativa. Isto aconteceu com as escalas MLQ presença e PANAS afetos positivos. Nas restantes escalas foi inspecionado o histograma e concluímos que as assimetrias eram moderadas e considerando o tamanho da amostra é aplicável o teorema do limite central.

Tabela 21. Valores mínimos, máximos, médias e desvios-padrão e assimetria padronizada das escalas e subescalas da amostra portuguesa

	N	Mínimo	Máximo	Média	DP	Assimetria Padronizada
MLQ procura do sentido de vida	298	5.00	25.00	16.49	4.50	-4.29
MLQ presença do sentido de vida	298	7.00	27.00	18.24	4.39	-1.71
QBEE dimensão transcendental	296	1.00	5.00	2.36	1.12	3.50
QBEE dimensão pessoal	296	1.78	5.00	3.56	0.72	-2.14
QBEE dimensão ambiental	296	1.38	5.00	3.60	0.88	-3.64
QBEE dimensão comunitária	296	2.48	5.00	3.91	0.60	-1.14
PANAS afeto positivo	294	1.47	4.70	3.15	0.68	-2.14
PANAS afeto negativo	294	1.00	4.03	2.12	0.75	3.86
SWLS Satisfação com a vida	297	1.59	5.00	3.65	0.84	-2.64

Na pontuação das escalas e subescalas da amostra brasileira foram encontrados e acomodados alguns valores outliers. As subescalas dimensão ambiental e dimensão comunitária do QBEE obtiveram assimetrias padronizadas inferiores a 2 (Tabela 22). Nas restantes escalas foi estudado o respetivo histograma e, não sendo observadas assimetrias muito marcadas, foi considerado o teorema do limite central.

Tabela 22. Valores mínimos, máximos, médias e desvios-padrão e assimetria padronizada das escalas e subescalas da amostra brasileira

	<i>n</i>	Mínimo	Máximo	Média	<i>DP</i>	Assimetria padronizada
QSV procura do sentido de vida	300	5.00	35.00	24.19	7.55	-4.60
QSV presença do sentido de vida	300	5.00	35.00	22.85	7.27	-2.27
QBEE dimensão transcendental	300	1.00	5.00	3.45	1.03	-4.43
QBEE dimensão pessoal	300	1.75	5.00	3.65	.76	-3.95
QBEE dimensão ambiental	300	1.57	5.00	3.54	.83	-1.49
QBEE dimensão comunitária	300	2.73	5.00	3.99	.56	-0.63
EBES afetos positivos	291	1.49	4.90	3.27	.71	-2.31
EBES afetos negativos	291	1.00	4.21	2.39	.74	3.63
EBES satisfação com a vida	291	1.82	5.00	3.60	.69	-3.49

Apresentámos atrás a análise às propriedades métricas das escalas, avaliando a consistência interna através do alfa de Cronbach e a homogeneidade dos itens através da correlação corrigida (correlação do item com a escala exceto o próprio item). As escalas ou subescalas revelaram-se adequadas às amostras em estudo. Em seguida foi efetuada a análise descritiva, com estudo e acomodação de outliers e estudo da distribuição.

Estamos agora em condições de efetuar as análises decorrentes dos objetivos delineados.

Começamos por fazer separadamente, para cada uma das amostras, o estudo diferencial por sexo, religião e habilitações dos pais. Em seguida são efetuadas regressões múltiplas para verificar se o sentido de vida é preditor do bem-estar espiritual e do bem-estar subjetivo.

Para terminar, é feito o estudo transcultural para o questionário de sentido de vida e de bem-estar espiritual.

3. Análise das hipóteses em estudo

3.1 Estudo diferencial e correlacional: amostra brasileira

H1. Existem diferenças significativas na amostra brasileira entre homens e mulheres no que diz respeito às dimensões em estudo

Como veremos em seguida, encontramos na amostra brasileira uma diferença significativa entre homens e mulheres (cf. Tabela 23). Ainda que tenham existido muitas dimensões em que não houve um resultado estatisticamente significativo, encontramos uma diferença relevante nos afetos positivos dos homens em relação às mulheres brasileiras.

H1.1 Os homens brasileiros possuem emoções mais positivas que as mulheres brasileiras.

São testadas através da análise de variância as diferenças entre sexos nas várias escalas. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na EBES afetos positivos com os sujeitos do sexo masculino ($M=3.42$, $DP=0.65$) a obterem uma média significativamente superior aos sujeitos do sexo feminino ($M=3.21$, $DP=0.72$), $F(1, 289)=5.636$, $p=.018$. As diferenças não foram estatisticamente significativas nas restantes escalas.

H1.2 As mulheres brasileiras possuem uma maior satisfação com a vida do que os homens brasileiros

Na tabela 23 podemos considerar que as diferenças entre homens e mulheres, no que diz respeito à satisfação com a vida, não são relevantes para considerar uma diferença por sexo. Ainda que a média tivesse sido diferente, $p>0.05$, logo não existe um resultado estatisticamente significativo.

Tabela 23. Médias, desvios-padrão e ANOVA das escalas em função do sexo (amostra brasileira)

	Sexo	N	M	DP	F	p
EBES	Masculino	82	3.42	0.65	5.636	.018*
Afetos positivos	Feminino	209	3.21	0.72		
EBES	Masculino	82	2.27	0.76	3.172	.076 ^{ns}
Afetos negativos	Feminino	209	2.44	0.72		
EBES	Masculino	82	3.64	0.76	0.230	.632 ^{ns}
Satisfação com a vida	Feminino	209	3.59	0.66		
QSV	Masculino	86	22.94	8.37	3.290	.071 ^{ns}
Procura do sentido de vida	Feminino	214	24.68	7.16		
QSV	Masculino	86	23.10	6.91	0.147	.701 ^{ns}
Presença do sentido de vida	Feminino	214	22.75	7.42		
QBEE	Masculino	86	3.27	1.11	3.690	.056 ^{ns}
Dimensão transcendental	Feminino	214	3.52	1.00		
QBEE	Masculino	86	3.74	0.81	1.977	.161 ^{ns}
Dimensão pessoal	Feminino	214	3.61	0.73		
QBEE2	Masculino	86	3.60	0.90	0.606	.437 ^{ns}
Dimensão ambiental	Feminino	214	3.51	0.80		
QBEE	Masculino	86	3.98	0.60	0.044	.835 ^{ns}
Dimensão comunitária	Feminino	214	3.99	0.55		

* $p < .05$; ^{ns} não significativo

H2. Na realidade brasileira, a religião torna-se relevante para a presença do sentido de vida, bem-estar espiritual mas não para o bem-estar subjetivo.

Na escala QSV presença de sentido de vida os sujeitos que têm uma religião (M=24.26, DP=6.92) apresentaram uma média superior àqueles que assinalaram não ter religião (M=19.05, DP=6.85), a diferença foi estatisticamente significativa [F(1, 147.202)=34.260, $p < .001$].

Numa exploração adicional dos nossos dados, verifica-se que a dimensão transcendental do QBEE também foi observada uma diferença estatisticamente significativa [$F(1, 297)=92.391, p<.001$], com os que têm religião a ter uma média de 3.79 ($DP=0.79$) e os que não têm com uma média de 2.54 ($DP=1.06$).

Para as restantes escalas as diferenças entre médias não foram estatisticamente significativas (Tabela 24).

Tabela 24. Médias, desvios-padrão e ANOVA das escalas em função da religião (amostra brasileira)

	Religiosa	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
EBES	Sim	210	3.29	0.70	0.843	.359 ^{ns}
Afetos positivos	Não	80	3.21	0.73		
EBES	Sim	210	2.37	0.73	0.854	.356 ^{ns}
Afetos negativos	Não	80	2.46	0.78		
EBES	Sim	210	3.64	0.69	1.632	.202 ^{ns}
Satisfação com a vida	Não	80	3.52	0.68		
QSV	Sim	217	23.92	7.58	1.023	.313 ^{ns}
Procura do sentido de vida	Não	82	24.91	7.51		
QSV	Sim	217	24.26	6.92	34.260 ^a	.000 ^{**}
Presença do sentido de vida	Não	82	19.05	6.85		
QBEE	Sim	217	3.79	0.79	92.391	.000 ^{**}
Dimensão transcendental	Não	82	2.54	1.06		
QBEE	Sim	217	3.69	0.73	2.518	.114 ^{ns}
Dimensão pessoal	Não	82	3.53	0.83		
QBEE2	Sim	217	3.51	0.78	1.133 ^a	.288 ^{ns}
Dimensão ambiental	Não	82	3.62	0.94		
QBEE	Sim	217	3.99	0.54	0.013	.911 ^{ns}
Dimensão comunitária	Não	82	4.00	0.61		

** $p<.01$; ^{ns} não significativo; ^a O teste de Levene foi significativo, foi considerada a correção de Brown-Forsythe.

H3. As habilitações dos progenitores brasileiros dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo

Como veremos em seguida, não existem diferenças estatisticamente significativas para considerar esta hipótese, contudo apresentaremos em seguida os dados relativos a cada ponto.

H3.1 As habilitações dos pais dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo

Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas em função das habilitações literárias do pai nas pontuações médias obtidas nas escalas em estudo (Tabela 25).

Tabela 25. Médias, desvios-padrão e ANOVA das escalas em função das habilitações do pai (amostra brasileira)

	Hab.	N	M	DP	F	p
EBES	EF	67	3.19	0.75	0.686	.505 ^{ns}
Afetos positivos	EM	136	3.26	0.68		
	ESup	88	3.33	0.72	0.602	.548 ^{ns}
EBES	EF	67	2.47	0.82		
Afetos negativos	EM	136	2.38	0.68	1.502	.224 ^{ns}
	ESup	88	2.35	0.76		
EBES	EF	67	3.56	0.71	1.502	.224 ^{ns}
Satisfação com a vida	EM	136	3.56	0.70		
	ESup	88	3.71	0.64	0.055	.947 ^{ns}
QSV	EF	69	24.31	7.62		
Procura do sentido de vida	EM	140	24.27	7.29	0.119	.888 ^{ns}
	ESup	91	23.97	7.96		
QSV	EF	69	22.51	7.78	0.119	.888 ^{ns}
Presença do sentido de vida	EM	140	23.03	7.26		
	ESup	91	22.84	6.94	1.491	.227 ^{ns}
QBEE	EF	69	3.59	0.97		
Dimensão transcendental	EM	140	3.47	1.03	0.017 ^a	.983 ^{ns}
	ESup	91	3.31	1.08		
QBEE	EF	69	3.65	0.75	1.340	.263 ^{ns}
Dimensão pessoal	EM	140	3.64	0.74		
	ESup	91	3.66	0.80	1.340	.263 ^{ns}
QBEE2	EF	69	3.67	0.81		
Dimensão ambiental	EM	140	3.53	0.75	1.201	.302 ^{ns}
	ESup	91	3.45	0.95		
QBEE	EF	69	4.06	0.62	1.201	.302 ^{ns}
Dimensão comunitária	EM	140	3.94	0.55		
	ESup	91	4.02	0.54		

^{ns} não significativo; EF – Ensino fundamental (I e II); EM – Ensino médio; ESUp – Ensino superior (graduação, mestrado, doutoramento e pós-doutoramento); ^a O teste de Levene foi significativo, foi considerada a correção de Brown-Forsythe.

H3.2 . As habilitações das mães dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo

Também no que diz respeito às habilitações da mãe não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas escalas de sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo (Tabela 26).

Tabela 26. Médias, desvios-padrão e ANOVA das escalas em função das habilitações da mãe (amostra brasileira)

	Hab.	N	M	DP	F	p
EBES	EB	46	3.20	0.67	0.461	.631 ^{ns}
Afetos positivos	ES	136	3.25	0.72		
	ESup	109	3.31	0.72		
EBES	EB	46	2.32	0.75	0.289	.749 ^{ns}
Afetos negativos	ES	136	2.39	0.71		
	ESup	109	2.42	0.77		
EBES	EB	46	3.52	0.65	1.944	.145 ^{ns}
Satisfação com a vida	ES	136	3.55	0.69		
	ESup	109	3.71	0.69		
QSV	EB	46	24.06	7.28	0.539	.584 ^{ns}
Procura do sentido de vida	ES	139	24.65	7.13		
	ESup	115	23.67	8.16		
QSV	EB	46	22.07	7.33	1.430	.241 ^{ns}
Presença do sentido de vida	ES	139	22.37	7.42		
	ESup	115	23.74	7.02		
QBEE	EB	46	3.38	1.19	0.550	.578 ^{ns}
Dimensão transcendental	ES	139	3.41	0.99		
	ESup	115	3.53	1.02		
QBEE	EB	46	3.70	0.70	0.294	.745 ^{ns}
Dimensão pessoal	ES	139	3.61	0.76		
	ESup	115	3.67	0.78		
QBEE2	EB	46	3.66	0.71	2.789	.063 ^{ns}
Dimensão ambiental	ES	139	3.42	0.82		
	ESup	115	3.63	0.88		
QBEE	EB	46	4.04	0.54	1.122	.327 ^{ns}
Dimensão comunitária	ES	139	3.94	0.59		
	ESup	115	4.03	0.54		

** $p < .01$; ^{ns} não significativo; ^a O teste de Levene foi significativo, foi considerada a correção de Brown-Forsythe; EF – Ensino fundamental (I e II); EM – Ensino médio; ESup – Ensino superior (graduação, mestrado, doutoramento e pós-doutoramento).

H4. Os afetos positivos dos jovens brasileiros têm uma correlação significativa com a satisfação de vida, sentido de vida e bem-estar espiritual. Os afetos negativos estabelecem uma relação inversa com estas variáveis.

Na Tabela 27 é apresentada a matriz de correlações entre as escalas. Os afetos positivos têm uma correlação negativa moderada (-.414) com os afetos negativos, e uma correlação elevada com a satisfação com a vida (.631). Não se correlacionam com a procura do sentido de vida (-.077) mas correlacionam-se moderadamente com a presença de sentido de vida (.448). A correlação é elevada com a dimensão pessoal (.684) e moderada com as dimensões ambiental (.319) e comunitária (.390).

Os afetos negativos obtiveram uma correlação elevada com a satisfação com a vida (-.574), com sinal negativo, como seria de esperar. De salientar ainda as correlações moderadas de sinal negativo com a presença de sentido de vida (-.305) e com a dimensão pessoal (-.492).

H5. A satisfação com a vida dos jovens brasileiros está correlacionada com o sentido de vida

A satisfação com a vida tem uma correlação forte com a presença de sentido de vida (.528) e com a dimensão pessoal (.684) e moderada com a dimensão transcendental (.334) e comunitária (.323). (cf. Tabela 27)

H6. As várias dimensões do bem-estar espiritual relacionam-se entre si e são relevantes para o sentido de vida dos jovens brasileiros

A presença de sentido de vida obteve uma correlação elevada com as dimensões transcendental (.531) e pessoal (.546). As dimensões pessoal e transcendental também estão correlacionadas entre si (.401). A dimensão pessoal correlaciona-se com a ambiental (.354) e com a comunitária (.417). Por fim, as dimensões comunitária e ambiental, têm entre si uma correlação moderada (.320) (cf. Tabela 27).

Tabela 27. Matriz de correlações entre escalas (amostra brasileira)

	EBES AP	EBES AN	EBES SCV	QSV ProSV	QSV PreSV	QBEE DT	QBEE DP	QBEE DA	QBEE DC
EBES AP	1								
EBES AN	-.414**	1							
EBES SCV	.631**	-.574**	1						
QSV ProSV	-.077 ^{ns}	.178**	-.158**	1					
QSV PreSV	.448**	-.305**	.528**	-.246**	1				
QBEE DT	.295**	-.198**	.334**	-.119*	.531**	1			
QBEE DP	.684**	-.492**	.684**	-.176**	.546**	.401**	1		
QBEE DA	.319**	-.012 ^{ns}	.241**	-.026 ^{ns}	.114*	.251**	.354**	1	
QBEE DC	.390**	-.096 ^{ns}	.323**	-.057 ^{ns}	.158**	.209**	.417**	.320**	1

** $p < .01$; * $p < .05$; ^{ns} não significativo.

H7. Na realidade brasileira, existe uma relação entre sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo. Assim, o sentido de vida é preditor daquelas duas dimensões

Foram efetuadas regressões lineares tendo as duas subescalas do sentido de vida (procura e presença) como predictoras e as subescalas do bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo como variáveis critério. Apesar de as subescalas do sentido de vida não terem apresentado correlações relevantes com todas as variáveis critério o procedimento foi sistematizado, sendo idêntico para todas as variáveis (Tabela 28). Esta opção permite manter teoricamente comparáveis os resultados das duas amostras, portuguesa e brasileira.

No bem-estar espiritual as dimensões transcendental [$F(2, 299)=58.207, p<.001; \beta$ PreSC=.533, $p<.001$] e dimensão pessoal [$F(2, 299)=63.607, p<.001; \beta$ PreSC=.535, $p<.001$], apenas foi preditora a subescala presença de sentido de vida, com variâncias explicadas de 28.2% e 30%, respetivamente. Na dimensão comunitária [$F(2, 299)=3.865, p=.022; \beta$ PreSC=.154, $p=.010$] a presença de sentido de vida obteve significado estatístico mas a equação de regressão explica apenas 2.5% de variância.

Nenhuma das variáveis do sentido de vida foi preditora da dimensão ambiental.

A presença do sentido de vida também foi preditora da satisfação com a vida [$F(2, 299)=55.838, p<.001; \beta$ PreSC=.519, $p<.001$], afetos positivos [$F(2, 299)=36.270, p<.001; \beta$ PreSC=.455, $p<.001$] e afetos negativos [$F(2, 299)=16.838, p<.001; \beta$ PreSC=-.278, $p<.001$], explicando respetivamente 27.9%, 20.1% e 10.5% da variância.

Tabela 28. Regressão linear do sentido de vida tendo como variáveis critério o bem-estar espiritual e o bem-estar subjetivo

<u>R²</u>	<u>F(2, 299)</u>	<u>P</u>	<u>Preditores</u>	<u>β</u>	<u>T</u>	<u>P</u>
<u>Variável critério: Bem-estar espiritual dimensão transcendental (QBEE)</u>						
<u>.282</u>	<u>58.207</u>	<u>.000**</u>	<u>QSV ProSV</u>	<u>.012</u>	<u>0.237</u>	<u>.813^{ns}</u>
			<u>QSV PreSV</u>	<u>.533</u>	<u>10.513</u>	<u>.000**</u>
<u>Variável critério: Bem-estar espiritual dimensão pessoal (QBEE)</u>						
<u>.300</u>	<u>63.607</u>	<u>.000**</u>	<u>QSV ProSV</u>	<u>-.044</u>	<u>-0.871</u>	<u>.384^{ns}</u>
			<u>QSV PreSV</u>	<u>.535</u>	<u>10.684</u>	<u>.000**</u>
<u>Variável critério: Bem-estar espiritual dimensão ambiental (QBEE)</u>						
<u>.013</u>	<u>1.971</u>	<u>.141^{ns}</u>	<u>QSV ProSV</u>	<u>-</u>	<u>-</u>	<u>-</u>
			<u>QSV PreSV</u>	<u>-</u>	<u>-</u>	<u>-</u>
<u>Variável critério: Bem-estar espiritual dimensão comunitária (QBEE)</u>						
<u>.025</u>	<u>3.865</u>	<u>.022*</u>	<u>QSV ProSV</u>	<u>-.019</u>	<u>-0.316</u>	<u>.752^{ns}</u>
			<u>QSV PreSV</u>	<u>.154</u>	<u>2.600</u>	<u>.010*</u>
<u>Variável critério: Satisfação com a vida (EBES)</u>						
<u>.279</u>	<u>55.838</u>	<u>.000**</u>	<u>QSV ProSV</u>	<u>-.034</u>	<u>-0.668</u>	<u>.505^{ns}</u>
			<u>QSV PreSV</u>	<u>.519</u>	<u>10.087</u>	<u>.000**</u>
<u>Variável critério: Afetos positivos (EBES)</u>						
<u>.201</u>	<u>36.270</u>	<u>.000^{ns}</u>	<u>QSV ProSV</u>	<u>.031</u>	<u>0.566</u>	<u>.572^{ns}</u>
			<u>QSV PreSV</u>	<u>.455</u>	<u>8.390</u>	<u>.000**</u>
<u>Variável critério: Afetos negativos (EBES)</u>						
<u>.105</u>	<u>16.838</u>	<u>.000**</u>	<u>QSV ProSV</u>	<u>.112</u>	<u>1.944</u>	<u>.053^{ns}</u>
			<u>QSV PreSV</u>	<u>-.278</u>	<u>-4.851</u>	<u>.000**</u>

** $p < .01$; * $p < .05$; ^{ns} não significativo.

3.3 Estudo diferencial e correlacional amostra portuguesa

H8. Existem diferenças significativas na amostra portuguesa entre homens e mulheres

Não foram encontradas diferenças entre sexos em qualquer das escalas em estudo para a amostra portuguesa (Tabela 29).

Tabela 29. Médias, desvios-padrão e ANOVA das escalas em função do sexo (amostra portuguesa)

	Sexo	N	M	DP	F	p
MLQ	Masculino	107	16.16	4.67	0.891	.346
Procura do sentido de vida	Feminino	190	16.67	4.42		
MLQ	Masculino	107	18.11	4.15	0.247	.620
Presença do sentido de vida	Feminino	190	18.37	4.46		
QBEE	Masculino	106	2.34	1.17	0.072	.789
Dimensão transcendental	Feminino	188	2.38	1.10		
QBEE	Masculino	106	3.56	0.73	0.004	.951
Dimensão pessoal	Feminino	188	3.56	0.72		
QBEE	Masculino	106	3.52	0.84	1.467	.227
Dimensão ambiental	Feminino	188	3.64	0.90		
QBEE	Masculino	106	3.83	0.61	3.328	.069
Dimensão comunitária	Feminino	188	3.96	0.59		
PANAS	Masculino	105	3.17	0.68	0.109	.742
Afetos positivos	Feminino	187	3.14	0.68		
PANAS	Masculino	105	2.10	0.72	0.142	.706
Afetos negativos	Feminino	187	2.13	0.77		
SWLS	Masculino	106	3.63	0.88	0.090	.764
	Feminino	189	3.66	0.82		

* $p < .05$; ^{ns} não significativo

H9. Na amostra portuguesa, religião e procura de sentido de vida estão relacionadas, sendo esta procura mais elevada no grupo que tem religião

Os sujeitos que afirmaram ter uma religião obtiveram médias superiores na procura de sentido de vida ($M=17.30$, $DP=4.24$) relativamente aqueles que assinalaram não ter ($M=15.55$, $DP=4.67$) e a diferença foi estatisticamente significativa [$F(1,294)=11.313$, $p=.001$] (Tabela 30).

H10. Na amostra portuguesa, religião e presença de sentido de vida estão relacionadas, sendo esta mais elevada no grupo que tem religião

Também na subescala presença de sentido de vida os que têm religião obtiveram uma média superior ($M=19.08$; $DP=4.34$) face aos que não têm ($M=17.30$, $DP=4.26$), a diferença observada teve significado estatístico [$F(1,294)=12.453$, $p<.001$] (Tabela 30).

H11. Na amostra portuguesa, a religião condiciona as dimensões do bem-estar espiritual, mas não o bem-estar subjetivo

Aqueles que têm religião ($M=2.86$, $DP=1.00$) pontuaram significativamente mais que os que não têm religião ($M=1.74$, $DP=0.95$) na dimensão transcendental. A tendência mantém-se na dimensão comunitária, com aqueles que assinalaram ter religião a obterem uma média de 3.98 ($DP=0.59$) e os que assinalaram não ter a obterem uma média de 3.82 ($DP=0.60$), também aqui a diferença foi estatisticamente significativa [$F(1,294)=4.932$, $p=.027$] (Tabela 30).

Quanto ao bem-estar subjetivo (SWLS e PANAS), os resultados não foram significativos (Tabela 30).

Tabela 30. Médias, desvios-padrão e ANOVA das escalas em função da religião (amostra portuguesa)

	Religiosa	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
MLQ	Sim	163	17.30	4.24	11.313	.001**
Procura do sentido de vida	Não	132	15.55	4.67		
MLQ	Sim	163	19.08	4.34	12.453	.000**
Presença do sentido de vida	Não	132	17.30	4.26		
QBEE	Sim	163	2.86	1.00	93.933	.000**
Dimensão transcendental	Não	130	1.74	0.95		
QBEE	Sim	163	3.63	0.70	2.448	.119 ^{ns}
Dimensão pessoal	Não	130	3.49	0.72		
QBEE	Sim	163	3.64	0.84	0.447	.504 ^{ns}
Dimensão ambiental	Não	130	3.57	0.92		
QBEE	Sim	163	3.98	0.59	4.932	.027*
Dimensão comunitária	Não	130	3.82	0.60		
PANAS	Sim	158	3.19	0.69	.831	.363 ^{ns}
Afetos positivos	Não	133	3.11	0.65		
PANAS	Sim	158	2.15	0.75	.485	.487 ^{ns}
Afetos negativos	Não	133	2.08	0.74		
SWLS	Sim	162	3.71	0.85	1.697	.194 ^{ns}
	Não	132	3.58	0.83		

* $p < .05$; ** $p < .01$; ^{ns} não significativo.

H12. As habilitações dos progenitores portugueses dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo

Não existem diferenças estatisticamente significativas para ambos os sexos (cf. Tabela 31 e 32)

Tabela 31. Médias, desvios-padrão e ANOVA das escalas em função das habilitações do pai (amostra portuguesa)

	Hab.	N	M	DP	F	p
MLQ	EB	125	16.61	4.43	2.050	.131 ^{ns}
Procura do sentido de vida	ES	74	17.19	4.08		
	ESup	99	15.82	4.83		
MLQ	EB	125	18.52	4.52	2.809	.062 ^{ns}
Presença do sentido de vida	ES	74	18.88	3.72		
	ESup	99	17.42	4.59		
QBEE	EB	122	2.40	1.08	0.192	.825 ^{ns}
Dimensão transcendental	ES	74	2.36	1.10		
	ESup	100	2.31	1.19		
QBEE	EB	122	3.58	0.73	1.793	.168 ^{ns}
Dimensão pessoal	ES	74	3.66	0.63		
	ESup	100	3.45	0.76		
QBEE	EB	122	3.53	0.86	0.657	.519 ^{ns}
Dimensão ambiental	ES	74	3.64	0.83		
	ESup	100	3.65	0.93		
QBEE	EB	122	3.87	0.61	0.595	.552 ^{ns}
Dimensão comunitária	ES	74	3.91	0.58		
	ESup	100	3.96	0.61		
PANAS	EB	122	3.09	0.70	0.703	.496 ^{ns}
Afetos positivos	ES	74	3.18	0.58		
	ESup	98	3.19	0.71		
PANAS	EB	122	2.13	0.76	2.911	.056 ^{ns}
Afetos negativos	ES	74	1.96	0.67		
	ESup	98	2.24	0.77		
SWLS	EB	123	3.61	0.85	0.433	.649 ^{ns}
	ES	74	3.64	0.80		
	ESup	100	3.72	0.86		

^{ns} não significativo; EB – Ensino básico (até 9º ano); ES – Ensino secundário (até 12º ano); ESUp – Ensino superior (licenciatura, mestrado, doutoramento).

H12.1 As habilitações dos pais dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo

Não foram encontradas diferenças nas pontuações das escalas em das habilitações literárias do pai (Tabela 31).

H12.2 As habilitações das mães dos jovens universitários condicionam o seu sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em função das habilitações da mãe na subescala MLQ procura do sentido de vida [F(2, 294.28)=6.783, p=001).

Neste cálculo o teste de Levene para a homocedasticidade foi significativo e por esse motivo foi usada a correção de Brown-Forsythe e o teste Games-Howell nas comparações post-hoc.

Para saber entre que médias dos três níveis de habilitações considerados (ensino básico, ensino secundário e ensino superior) as diferenças foram significativas, calculamos os testes post hoc.

Assim, verificou-se que as médias dos sujeitos cujas mães possuíam o ensino secundário (M=17.92, DP=3.69) foram significativamente superiores às médias daqueles cujas mães possuíam o ensino básico (M=16.47, DP=4.29, p=.043), e daqueles cujas mães possuíam ensino superior (M=15.61, DP=4.93, p=.001)

Tabela 32. Médias, desvios-padrão e ANOVA das escalas em função das habilitações da mãe (amostra portuguesa)

	Hab.	N	M	DP	F	p
MLQ	EB	101	16.47	4.29	6.783	.001**
Procura do sentido de vida	ES	76	17.92	3.69		
	ESup	121	15.61	4.93		
MLQ	EB	101	18.37	4.51	0.665	.515 ^{ns}
Presença do sentido de vida	ES	76	18.61	4.11		
	ESup	121	17.90	4.46		
QBEE	EB	100	2.31	1.09	0.261	.770 ^{ns}
Dimensão transcendental	ES	75	2.43	1.09		
	ESup	121	2.34	1.17		
QBEE	EB	100	3.61	0.66	0.408	.665 ^{ns}
Dimensão pessoal	ES	75	3.54	0.74		
	ESup	121	3.52	0.76		
QBEE	EB	100	3.57	0.85	0.121	.886 ^{ns}
Dimensão ambiental	ES	75	3.63	0.81		
	ESup	121	3.60	0.95		
QBEE	EB	100	3.93	0.58	0.978	.377 ^{ns}
Dimensão comunitária	ES	75	3.83	0.58		
	ESup	121	3.95	0.63		
PANAS	EB	97	3.12	0.63	0.274	.761 ^{ns}
Afetos positivos	ES	75	3.12	0.69		
	ESup	122	3.18	0.70		
PANAS	EB	97	2.05	0.72	0.772	.463 ^{ns}
Afetos negativos	ES	75	2.20	0.77		
	ESup	122	2.13	0.76		
SWLS	EB	99	3.65	0.83	0.025	.975 ^{ns}
	ES	75	3.64	0.81		
	ESup	123	3.67	0.87		

** $p < .01$; ^{ns} não significativo; ^a O teste de Levene foi significativo, foi considerada a correção de Brown-Forsythe; ; EB – Ensino básico (até 9º ano); ES – Ensino secundário (até 12º ano); ESup – Ensino superior (licenciatura, mestrado, doutoramento).

H13. As dimensões do bem-estar espiritual na realidade portuguesa são associam-se entre si e relacionam-se com o sentido de vida (procura e presença).

A procura do sentido de vida não obteve qualquer correlação substantiva com as outras escalas e subescalas em estudo. A presença de sentido de vida obteve uma correlação elevada com a dimensão pessoal (.563) e moderada com a dimensão transcendental (.312), afetos positivos (.470) e satisfação com a vida (.318). A correlação com afetos negativos foi moderada de sinal negativo (-.340).

Dentro do questionário de bem-estar espiritual a correlação foi elevada entre a dimensão pessoal e a dimensão comunitária (.504) e moderada entre as dimensões transcendental e pessoal (.365), transcendental e ambiental (.347), pessoal e ambiental (.383), ambiental e comunitária (.427), foi baixa entre as dimensões transcendental e comunitária (.285). (cf. Tabela 33)

H14. Na amostra portuguesa, satisfação com a vida e presença do sentido de vida estão correlacionados.

A satisfação com a vida correlacionou-se moderadamente com a presença de sentido de vida (.318), com a dimensão pessoal (.422) e com os afetos positivos (.398) (Tabela 33)

Tabela 33. Matriz de correlações entre escalas (amostra portuguesa)

	MLQ ProSV	MLQ PreSV	QBEE DT	QBEE DP	QBEE DA	QBEE DC	PANAS AP	PANAS AN	SWLS
MLQ ProSV	1								
MLQ PreSV	.026	1							
QBEE DT	.133*	.312**	1						
QBEE DP	.026	.563**	.365**	1					
QBEE DA	.036	.127*	.347**	.383**	1				
QBEE DC	.025	.263**	.285**	.504**	.427**	1			
PANAS AP	-.055	.470**	.236**	.538**	.263**	.376**	1		
PANAS AN	.178**	-.340**	.012	-.306**	-.021	-.125*	-.125*	1	
SWLS	-.119*	.318**	.131*	.422**	.074	.258**	.398**	-.134*	1

* $p < .05$; ** $p < .01$.

H15. Na realidade portuguesa, existe uma relação entre sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo. Assim, o sentido de vida é preditor daquelas duas últimas dimensões.

Na Tabela 34 podem ser analisados os resultados da análise de regressão linear das variáveis do sentido de vida nas variáveis de bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo.

Apesar de no seu conjunto a procura e a presença de sentido de vida explicarem apenas 11.4% de variância, são ambas preditores significativos do bem-estar espiritual dimensão transcendental [F(2, 294)= 18.804, $p < .001$, $\beta_{ProSC} = .129$, $p = .020$; $\beta_{PreSC} = .311$, $p < .001$].

Na dimensão pessoal apenas a presença de sentido de vida foi significativa e a equação de regressão explica 31.8% da variância [F(2, 294)= 67.925, $p < .001$, $\beta_{PreSC} = .563$, $p < .001$].

Nenhuma das variáveis do sentido de vida foi preditora da dimensão ambiental.

Também na dimensão comunitária a presença de sentido de vida foi significativa, porém a equação de regressão explica apenas 7% de variância [F(2, 294)= 10.937, $p < .001$, $\beta_{PreSC} = .263$, $p < .001$].

A presença de sentido de vida foi preditora da subescala afetos positivos explicando 22.5% da variância [F(2, 294)= 41.393, $p < .001$, $\beta_{PreSC} = .471$, $p < .001$].

Na satisfação com a vida ambas as subescalas do sentido de vida foram preditoras (11.7% de variância explicada) porém a procura com sinal negativo [F(2, 294)= 19.288, $p < .001$, $\beta_{ProSC} = -.124$, $p = .024$; $\beta_{PreSC} = .320$, $p < .001$].

Na subescala afetos negativos as variáveis do sentido de vida explicam 14.9% da variância tendo a presença de sentido de vida sinal negativo [F(2, 294)= 25.284, $p < .001$, $\beta_{ProSC} = .182$, $p = .001$; $\beta_{PreSC} = -.342$, $p < .001$].

Tabela 34. Regressão linear do sentido de vida tendo como variáveis critério o bem estar espiritual e o bem estar subjetivo

R ²	F(2, 294)	P	preditores	β	t	P
Variável critério: Bem estar espiritual dimensão transcendental (QBEE)						
.114	18.804	.000**	MLQ ProSV	.129	2.338	.020*
			MLQ PreSV	.311	5.639	.000**
Variável critério: Bem estar espiritual dimensão pessoal (QBEE)						
.318	67.925	.000**	MLQ ProSV	.019	0.388	.698 ^{ns}
			MLQ PreSV	.563	11.643	.000**
Variável critério: Bem estar espiritual dimensão ambiental (QBE E)						
.017	2.570	.078 ^{ns}	MLQ ProSV	-	-	-
			MLQ PreSV	-	-	-
Variável critério: Bem estar espiritual dimensão comunitária (QBEE)						
.070	10.937	.000**	MLQ ProSV	.022	0.384	.701 ^{ns}
			MLQ PreSV	.263	4.659	.000**
Variável critério: Satisfação com a vida (SWLS)						
.117	19.288	.000**	MLQ ProSV	-.124	-2.261	.024*
			MLQ PreSV	.320	5.821	.000**
Variável critério: Afetos positivos (PANAS)						
.225	41.393	.000**	MLQ ProSV	-.061	-1.177	.240 ^{ns}
			MLQ PreSV	.471	9.096	.000**
Variável critério: Afetos negativos (PANAS)						
.149	25.284	.000**	MLQ ProSV	.182	3.354	.001**
			MLQ PreSV	-.342	-6.310	.000**

H16. Existem diferenças estatisticamente significativas entre as duas amostras, quanto ao sentido de vida e ao bem-estar espiritual

A amostra brasileira obteve uma média significativamente superior na subescala procura do sentido de vida ($M=24.19$; $DP=106.49$) relativamente à amostra portuguesa ($M=16.49$; $DP=4.50$), a diferença foi estatisticamente significativa [$F(1,488.435)=229.397$, $p<.001$]. Também na presença de sentido de vida os brasileiros obtiveram pontuações superiores ($M=22.85$; $DP=7.27$) aos portugueses ($M=18.24$; $DP=4.39$), a diferença teve significado estatístico [$F(1,491.918)=88.315$, $p<.001$].

O mesmo sentido de resultados foram encontrados na dimensão transcendental, com os brasileiros a apresentarem uma média de 3.45 ($DP=1.03$) e os portugueses a obterem uma média de 2.36 ($DP=2.36$), a diferença foi estatisticamente significativa [$F(1,593.297)=152.565$, $p<.001$].

Tabela 35. Médias, desvios-padrão e ANOVA das escalas em função da nacionalidade

	Nacionalidade	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Procura do sentido de vida	Portuguesa	298	16.49	4.50	229.397 ^a	.000**
	Brasileira	300	24.19	7.55		
Presença do sentido de vida	Portuguesa	298	18.24	4.39	88.315 ^a	.000**
	Brasileira	300	22.85	7.27		
Dimensão transcendental	Portuguesa	296	2.36	1.12	152.565 ^a	.000**
	Brasileira	300	3.45	1.03		
Dimensão pessoal	Portuguesa	296	3.56	0.72	2.228	.136 ^{ns}
	Brasileira	300	3.65	0.76		
Dimensão ambiental	Portuguesa	296	3.60	0.88	0.717	.397 ^{ns}
	Brasileira	300	3.54	0.83		
Dimensão comunitária	Portuguesa	296	3.91	0.60	2.881	.090 ^{ns}
	Brasileira	300	3.99	0.56		

** $p<.01$; ^{ns} não significativo; ^a O teste de Levene foi significativo, foi considerada a correção de Brown-Forsythe.

V-Discussão

Procurando uma clara sistematização na discussão da nossa investigação, analisaremos inicialmente a amostra brasileira, seguindo-se a portuguesa. Terminaremos esta parte com a análise e discussão das diferenças entre ambas as amostras.

Como nos diz Albuquerque, estamos diante de “um sentimento transitório de prazer ativo” (Albuquerque, 2004), este que durante muitos anos foi desvalorizado, mas que através do nosso estudo foi possível considerar como relevante para o ser humano (homem e mulher). Esta posição dos jovens universitários pode dever-se a vários fatores, cultura, visão da vida, elementos bastante abrangentes. Com o nosso trabalho apenas sabemos que valorizaram de uma maneira significativa essas emoções e sentimentos positivos.

A hipótese 1.1 (Os homens brasileiros possuem emoções mais positivas que as mulheres brasileiras) foi corroborada, tendo sido bastante clara na sua distinção, expressando que o sexo masculino possui emoções positivas mais relevantes, em comparação com as jovens universitárias brasileiras. No entanto, o sexo mostrou não ser relevante para outras dimensões, incluindo a satisfação com a vida, tendo a hipótese 1.2 sido refutada.

O Brasil é por sinal um dos países com um maior número de crentes, cerca de 92% confessavam-se como crentes em 2010 (Cf. Globo G1, 2012), desses crentes mais de metade são católicos, aproximadamente 64.6% (Cf. Globo G1, 2012), neste sentido são normais as implicações da religião na vida do ser humano. O sentido de vida é bastante trabalhado na maior parte das religiões, estas procuram ajudar os crentes com algumas orientações para a sua vida. A NICA (National Interfaith Coalition on Aging) mostrou-nos que o bem-estar espiritual resultava da relação com Deus, é Nele que muitos crentes encontram um sentido de vida. A hipótese número 2, “a religião torna-se relevante na presença do sentido de vida”, mostra-nos o quanto para os jovens crentes é determinante o sentido de vida, a religião tem esta missão de contribuir para o desenvolvimento de todos os homens. De forma particular os adultos emergentes da amostra brasileira parecem revelar isso mesmo, também na dimensão transcendental do bem-estar espiritual. Apenas para o bem-estar subjetivo a religião não se revelou determinante.

No caso da hipótese 3, tornou-se claro, na realidade brasileira, que não são as habilitações dos progenitores a condicionar o desenvolvimento dos seus filhos, sendo que a educação escolar de pai e mãe não se revela determinante. Ainda que a nossa população-

alvo seja afetada e condicionada por vários elementos, neste caso não existiram diferenças estatisticamente significativas, em função da formação académica dos pais em termos de sentido de vida, bem-estar espiritual e bem-estar subjetivo.

Os afetos positivos encontram-se relacionados com a satisfação com a vida (hipótese 4). No nosso estudo foi possível comprovar que existe uma relação válida com a satisfação de vida. A correlação encontrada é elevada. Emmons refere-nos que esta satisfação é um “julgamento cognitivo de algum domínio específico da vida da pessoa; um processo de juízo e avaliação geral da própria vida” (Emmons, 1986, citado em Albuquerque, 2004, p.154). Possivelmente os afetos revelam-se aqui como parte deste “julgamento”. Os afetos positivos correlacionam-se ainda com dimensões do sentido de vida e BEE. Os afetos negativos estabeleceram relações negativas, como esperado.

Se por um lado, na nossa análise percebemos que existe relação entre os afetos positivos e a satisfação com a vida, agora sabemos que a satisfação com a vida está relacionada com o sentido de vida (hipótese 5). Essa satisfação com a vida pode ser associada a um desejo que resulta de uma busca intensa de um sentido para a vida. Resulta na própria felicidade. Como nos referia V. Frankl “O ser humano não busca a felicidade procura uma razão de ser feliz” (V. Frankl, s.d., citado em Barros-Oliveira, 2009, p.93). É esse desejo que é fruto de uma busca de como ser feliz, o sentido da vida.

De acordo com o nosso estudo, segundo a hipótese 6, encontramos correlações elevadas entre as dimensões transcendental e pessoal do BEE e o sentido de vida. Estas variáveis do bem-estar espiritual são significativas no sentido de vida e vice-versa. O resultado não foi tão significativo como seria de esperar para as outras dimensões do BEE, mas mostrou-se como um dado a considerar.

Quanto à hipótese 7, é possível afirmar que uma das dimensões do sentido de vida, a presença do sentido de vida, é preditora de quase todas as dimensões do BEE e também do Bem-Estar subjetivo.

Na busca de sentido, considerando os afetos positivos, Andrade fala-nos desta correlação, mencionando que nessa busca procuram-se “atingir metas ou propósitos; sentido de eficácia e controle sobre a vida; compreender as ações como boas ou justificáveis e reconhecer o valor individual de forma positiva” (Andrade, 2007, citado em Várzea 2014). Esta descoberta das boas ações concretiza-se numa avaliação e consideração dos afetos, que são determinantes para o sentido de vida e que são resultado de uma satisfação ou insatisfação com a vida.

É neste sentido que falamos das relações existentes entre o bem-estar e o sentido de vida. Podemos dizer que esta descoberta acaba por abarcar as várias dimensões do ser

humano, promovendo o seu bem-estar. Este sentido de definição da própria vida, acaba por ser bastante exigente, principalmente nos adultos emergentes, as constantes mudanças levam a deparar-se com novas realidades, até então desconhecidas.

A realidade portuguesa, partindo da análise da amostra portuguesa, distingue-se em alguns pontos da realidade brasileira; uma população-alvo bastante semelhante acaba por se colocar de maneira diferente diante da mesma realidade. O género feminino e masculino não alcançaram diferenças estatisticamente significativas contrariamente ao esperado (cf. hipótese 8). No entanto, excetuando os resultados da amostra brasileira em relação ao efeito do sexo nos afetos positivos, a tendência das duas amostras revela que o sexo não é um fator importante nas dimensões estudadas. Este facto pode refletir uma tendência para uma maior igualdade de condições nos dois sexos.

Quanto à religião esta mostra-se determinante em todo o processo, “pode favorecer a integração e o suporte social, o estabelecimento de relações com algo considerado divino, a promoção de sistemas de significado e de coerência na existência” (Marques, Sarriera e Dell’Aglío, 2009, p.179). Neste sentido no nosso estudo a religião mostrou-se determinante na atribuição de significado à própria vida, estimulando a procura (Cf. hipótese 9). Como sabemos, é característica de várias religiões a meditação, que pretende de certa forma criar o espaço e o tempo para essa reflexão.

Se sabemos que a religião é claramente um dos principais motores que estimula a procura, esta também foi assumida na amostra portuguesa como tendo sido determinante para a obtenção desse sentido de vida. Ainda, as pessoas que se afirmaram como crentes afirmaram já possuir um sentido de vida, sendo essa presença mais elevada no grupo de religiosos. (cf. hipótese 10).

Conseguimos confirmar a veracidade da hipótese 11 “a religião condiciona as dimensões do bem-estar espiritual mas não o bem-estar subjetivo”. Quanto às dimensões transcendental e comunitária, também aí se mostrou relevante a religião. Poderíamos dizer que estes são alguns dos pilares de qualquer religião, primeiro a relação com Deus e seguidamente a vivência comunitária. Como foi possível verificar, o Bem-estar espiritual é considerado “uma forma de estar dinâmica que se reflete na qualidade das relações que o indivíduo estabelece” (Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009, p.286). A própria religião é determinante para esse bem-estar e beneficia a nível comunitário do Bem-estar espiritual.

Na amostra portuguesa verificámos que estas duas dimensões, transcendental e comunitária, são bastante valorizadas por aqueles que possuem religião, elas foram assumidas pelos inquiridos como tal.

As habilitações dos pais dos jovens universitários não se revelaram determinantes para o sentido de vida e bem-estar da amostra portuguesa. A mesma tendência se verifica no caso das mães, com uma exceção para a procura do sentido de vida. Assim, apenas neste aspecto se aceita a hipótese 12.

Na amostra portuguesa, ao procurar considerar o sentido de vida, percebemos a relevância das dimensões do bem-estar espiritual. Ao considerar o bem-estar espiritual, consideramos o nosso eu, definimos um “significado, propósito e valores da vida” (Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009, p.286). Esta definição visa a compreensão do sentido, por isso a correlação foi válida, os jovens universitários portugueses consideraram relevante o eu na definição do sentido de vida. Com efeito, conforme se previa no âmbito da hipótese 13, verificou-se que a presença de sentido de vida se relaciona fortemente com a dimensão pessoal.

Se já tínhamos considerado que a religião e dimensão transcendental estão correlacionadas, podemos também afirmar que esta dimensão foi associada ao sentido de vida (Cf. hipótese 13). Podemos estabelecer uma relação com a anterior ideia, afirmando que a nossa amostra busca em Deus (religião-dimensão transcendental) respostas para o sentido da sua vida. Frankl considera que a fé é o instrumento mais relevante para a presença do sentido de vida, “as possíveis respostas positivas a todos estes problemas pertencem propriamente ao domínio reservado da fé” (Frankl, 2010, p.61).

Os afetos positivos são determinantes para o sentido de vida, a sua capacidade de afetar e mudar a pessoa é bastante clara. No processo do sentido de vida consideramos que estes podem estimular essa procura, no nosso público quanto maior foi a classificação dos afetos mais clara estava a presença de sentido de vida. Deste consolo da presença de sentido de vida, resulta a satisfação com a vida, por isso poderemos afirmar que do sentido de vida resulta a felicidade.

Na relação entre as dimensões do bem-estar espiritual, ainda na análise da hipótese 13, podemos considerar que a vivência pessoal e a vivência comunitária foram valorizadas pelos inquiridos. Consideramos, que estas se encontram todas interligadas, as mencionadas anteriormente, assim como a dimensão transcendental com as dimensões pessoal e ambiental. A dimensão ambiental também foi correlacionada com a pessoal e comunitária. A única que obteve uma correlação baixa mas muito próxima do valor moderado foi a dimensão transcendental com a comunitária. Podemos afirmar como Fisher “uma forma de estar dinâmica que se reflete na qualidade das relações que o indivíduo estabelece em quatro domínios da existência humana, isto é, consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com algo ou Alguém que transcende o domínio humano”

(Fisher, 1999, citado em Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009). É com esta afirmação que percebemos a interligação do homem no seu todo (cf. hipótese 13).

Na nossa análise queremos considerar a correlação existente entre a satisfação de vida e presença do sentido de vida (cf. hipótese 14). Podemos afirmar que a descoberta desse sentido de vida se associa à felicidade e bem-estar, considerando essa valorização a nível do eu e concretiza-se nos afetos positivos. Desta forma, só nessa presença de sentido é gerada a felicidade, dessa chegamos à satisfação que resulta no bem-estar subjetivo e espiritual. Barros-Oliveira afirma que “só buscando (e encontrando) um significado duradouro para a vida, a pessoa humana pode ser minimamente feliz” (Barros-Oliveira, 2009, p.94).

Tendo em conta os vários dados da análise de regressão efetuada para testar a hipótese 15, percebemos a relação existente entre as várias partes. A procura e a presença do sentido de vida são preditoras da dimensão transcendental. A presença do sentido de vida revela-se importante para a dimensão pessoal. A dimensão ambiental não foi relevante para o sentido de vida. Quanto à dimensão comunitária esta não manifestou uma relação significativa com a presença do sentido de vida. Esta produziu um efeito significativo como preditora dos afetos positivos. Na satisfação com a vida as escalas do sentido de vida foram consideradas preditoras, mas a procura de sentido estabelece uma relação inversa com a satisfação. Assim, os resultados parecem indicar que quem procura sentido de vida, pode estar a fazê-lo, em parte, por sentir insatisfação com a vida. Na presença do sentido de vida os afetos negativos têm uma relação negativa com o sentido de vida e positiva com os afetos positivos (cf. hipótese 15). De acordo com a literatura, estes eram os resultados esperados.

Na nossa última análise teremos em conta o estudo transcultural. Na hipótese 16 foram consideradas diferenças estatisticamente significativas. Quanto às análises comparativas dos dois países, podemos afirmar que a amostra do Brasil possui uma busca mais intensiva do sentido de vida em relação à amostra de Portugal. Igualmente nos dados da amostra brasileira foi possível considerar uma maior presença do sentido de vida comparativamente à amostra de Portugal

Quando considerámos a dimensão transcendental nas duas amostras confirmou-se igualmente uma diferença estatisticamente significativa entre elas, sendo a média superior nos brasileiros. Não foram encontradas diferenças nas restantes dimensões de bem-estar espiritual.

Nas dimensões pessoal, ambiental e comunitária do BEE pode encontrar-se um paralelismo entre as duas subamostras de jovens.

VI- Conclusões

O nosso estudo pretendeu compreender qual o peso do sentido de vida nos adultos emergentes (jovens universitários portugueses e brasileiros) relativamente ao seu bem-estar. Através desta análise foi possível considerar o bem-estar subjetivo, o bem-estar espiritual e a satisfação com a vida.

Numa primeira abordagem considerámos alguns dos elementos que nos permitiriam compreender a nossa população-alvo. São jovens universitários portugueses e brasileiros, com idades compreendidas entre os 18 e 29 anos que se encontram num processo de desenvolvimento (físico, cognitivo e psicossocial) para os quais a fé é ou não significativa e que buscam um sentido para as suas vidas, que seja uma oportunidade para serem felizes.

Neste processo de desenvolvimento do jovem/adulto surge o conceito de adulto emergente. Tendo em conta os elementos desta etapa, podemos considerar que estes jovens universitários já assumiram algumas decisões para a sua vida mas várias indefinições se registam. Dentro desta realidade, sabemos que escolheram um curso, uma possível profissão, todavia dentro destas decisões muitas delas não são certezas mas apenas “experiências”.

Este tempo de formação do homem adulto é bastante rico, é uma oportunidade única para amadurecer decisões, que dizem respeito a vários aspectos da vida humana (família, trabalho, vivência social).

Neste processo de descoberta do homem adulto consideramos que o jovem ambiciona descobrir o melhor de si. Neste caminho marcado por questões e definições começa-se a construir a pessoa adulta (exploração de identidade). Mas este processo não é assim tão sereno, nele os problemas são resultado do contato com essa vida adulta (instabilidade). Será neste processo de definições que o adulto emergente se começa a aperceber de ser “senhor das suas decisões” (autofoco). Um outro elemento característico é o sentimento de pertença que leva à interação (sensação de interação), considerando-se já como parte da idade adulta. Por fim, consideramos este tempo como uma oportunidade clara de construir a felicidade (possibilidades e optimismo).

Após a compreensão da nossa população-alvo percebemos que é dentro deste contexto, de formação e evolução do adulto emergente, que surge esse desejo de ser feliz, de perceber qual o sentido da própria vida. Vários autores consideram este período como

o tempo oportuno para fazer descobertas, para avaliar a própria vida e para assumir um projeto.

Surge uma busca que na realidade é solicitada pela sociedade, mas que acaba por despertar da vivência de cada pessoa, de cada adulto emergente. Surgem questões, encontram-se respostas, cada jovem universitário é um livro aberto. Foi diante desta realidade que a psicologia positiva renasceu, olhando ainda mais profundamente o ser humano. Com a descoberta deste novo estágio de desenvolvimento, surgem vários olhares sobre a mesma realidade, uns mais humanistas, outros mais clínicos, uma variedade de posições dos vários autores.

Neste contexto surge a espiritualidade, associada ao sentido de vida e ao bem-estar, uma das dimensões bastante valorizadas no nosso questionário. Grande parte deste estudo deveu-se a Viktor Frankl, que assume de uma maneira bastante clara que a dimensão espiritual é parte integrante do ser humano, que a fé é a resposta a muitas das perguntas que dizem respeito ao sentido da nossa vida.

Todas estas realidades são o ponto de partida para a felicidade, para o bem-estar, para a satisfação com a vida. Para uma avaliação desse índice de felicidade consideramos o bem-estar subjetivo (auto realização), bem-estar espiritual (dimensões pessoal, ambiental, comunitária e transcendental) e os afetos positivos e negativos (emoções resultantes do dia-a-dia).

O sentido de vida e o bem-estar relacionam-se entre eles, a felicidade resulta da procura e da presença de um sentido de vida. Sabemos que o sentido de vida resulta num bem-estar subjetivo, numa realização de objetivos e projetos pessoais. Ao ser considerada a espiritualidade, valorizamos todas as dimensões do homem e conseguimos uma aproximação mais cuidada à sua realidade. No nosso trabalho foi possível perceber a relevância da espiritualidade, os dados que diziam respeito à dimensão transcendental foram relevantes para o nosso estudo.

Quanto à correlação existente entre o bem-estar espiritual e o bem-estar subjetivo, sabemos que estes permitem uma avaliação mais próxima do índice de felicidade dos nossos inquiridos. O bem-estar espiritual acaba por ser uma oportunidade de o ser humano abrir portas ao seu pensar, ao seu viver, à sua posição quanto a esta dimensão Transcendente.

Com todo este contributo da literatura, partimos para a aplicação do nosso inquérito por questionário, para a análise dos dados e sua discussão. Seguiram-se as conclusões resultantes da investigação que passaremos a apresentar.

No que diz respeito ao questionário sobre o sentido de vida, conseguimos perceber que existem semelhanças entre as amostras portuguesa e brasileira, o que nos permitiu um estudo transcultural com o contributo das mesmas. Em termos descritivos, podemos dizer que o nível das dimensões do sentido de vida é positivo em ambas as amostras.

Na amostra brasileira encontramos diferenças significativas entre os sexos, a média relativamente aos afetos positivos foi superior nos sujeitos masculinos em relação aos femininos, não se registando mais diferenças.

Com o nosso estudo no Brasil, conseguimos perceber que a religião é determinante para o sentido de vida, ficou perceptível o quanto a fé é relevante no processo de construção do sentido de vida e no processo de definição do mesmo.

Como tivemos oportunidade de analisar, os afetos positivos são emoções que são resultado de um bem-estar. Neste sentido, nos estudos apresentados, foi considerada uma relação significativa e elevada entre estes e a satisfação de vida. No que diz respeito à procura do sentido de vida, ele não tem qualquer relação com estes. Contudo, encontramos alguma relação com a presença do sentido de vida. Podemos afirmar que o sentido de vida resulta em afetos positivos e vice-versa. Quanto às dimensões do bem-estar espiritual, sabemos que os afetos positivos têm uma correlação significativa com as três dimensões consideradas, pessoal, ambiental e comunitária.

Como seria de esperar, os afetos negativos estabelecem relações em sentido contrário, uma vez que são esses afetos que muitas vezes provocam mal-estar e, conseqüentemente, não criam o ambiente propício que gerará satisfação com a vida, bem-estar.

Assim, os afetos negativos têm uma relação negativa forte com a satisfação de vida, relacionando-se igualmente negativamente com o sentido de vida e com a dimensão pessoal do BEE.

No nosso estudo, uma das hipóteses questionava se existia alguma relação entre o bem-estar subjetivo e o sentido de vida. Com a análise dos nossos dados foi possível compreender a existência dessa relação. Se a satisfação de vida está implícita no bem-estar subjetivo, de acordo com o modelo de bem-estar, podemos afirmar que a satisfação de vida deriva do sentido de vida. E que o sentido de vida é determinante para a satisfação com a vida. As análises demonstram a capacidade de prever a segunda a partir do primeiro.

O sentido de vida é determinante na espiritualidade, foi possível comprovar no nosso estudo que este traz benefícios às dimensões transcendental e pessoal. Igualmente mostra-se relevante para a dimensão comunitária, nunca o homem pode anular a sua dimensão social, o facto de ser um ser para a relação.

Quanto às dimensões do BEE concluímos no nosso estudo os seguintes aspectos:

Existe uma relação entre a dimensão pessoal e a dimensão transcendental;

Existe uma correlação da dimensão pessoal com as dimensões ambiental e comunitária;

Existe uma relação entre a dimensão comunitária e a dimensão ambiental.

Neste trabalho de compreensão do sentido vida, percebemos que as dimensões pessoal e transcendental se mostram significativas; por outro lado, a dimensão comunitária manifestou pouca relevância. A dimensão ambiental também não se mostrou relevante para o estudo do sentido de vida.

Ao considerarmos ainda o sentido de vida, foi possível compreender a relevância deste relativamente à satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos.

No que diz respeito à amostra portuguesa, contrariamente ao que vimos na amostra brasileira, na qual os homens revelam um nível mais alto de afetos positivos, não existem diferenças significativas entre os homens e as mulheres.

Através do nosso questionário pudemos concluir que a religião se revela determinante para a busca do sentido de vida. A fé é um caminho que permite essa descoberta, neste sentido sabemos que o facto de ter uma religião desperta no homem e na mulher o desejo de conhecer qual o sentido da sua vida. Estatisticamente ficou claro que o facto de não ter uma religião, faz com que as pessoas não se questionem tanto sobre estas questões fulcrais da sua vida.

Se nos interessava perceber se a religião poderia ou não estar associada à existência de um sentido de vida, com o nosso trabalho foi possível compreender que sim. O facto de as pessoas terem uma religião está associado à descoberta de um sentido para a vida, quer na amostra brasileira quer na portuguesa.

Quanto à dimensão transcendental, sabemos que esta se encontra mais presente nos sujeitos que se afirmaram como crentes. O reconhecimento desta por parte das pessoas que assumem ter uma confissão de fé é bastante significativa, contrariamente aos que não se assumem como participantes de qualquer religião.

Um outro aspecto que se mostrou relevante na amostra portuguesa, com alguma significância no nosso estudo, foi a valorização da dimensão comunitária pelos inquiridos que assumiram ter uma religião. Um dos aspectos que caracteriza qualquer religião é a dimensão comunitária, não existem religiões individuais ou individualistas, há um reconhecimento e uma identificação com a comunidade a que pertencem.

Na realidade portuguesa, assim como na brasileira, tendo em conta a nossa amostra, percebemos que existiu uma valorização da dimensão pessoal no sentido de vida, situando

o sentido de vida como característico do nosso ser, do nosso eu. Por outro lado, a dimensão transcendental possui um peso significativo no sentido de vida considerando o sentido de vida, como associado a uma realidade transcendente.

Ainda se mostram relevantes para o sentido de vida, os afetos positivos. Estes que potencializam essa descoberta e a satisfação com a vida, que cria o ambiente para essa descoberta e que é igualmente resultado da percepção do sentido da própria vida.

Para o bem-estar espiritual, compreendemos que este é assumido pela pessoa na sua individualidade e liberdade, mas igualmente associado à vivência comunitária. No nosso estudo houve um destaque da relação entre esses dois elementos, o pessoal e o comunitário. Foram igualmente valorizadas neste campo as dimensões transcendental e pessoal, onde compreendemos o assumir desse bem-estar com resultante da relação da pessoa com o transcendente.

Em seguida, a nível do bem-estar espiritual, encontramos uma valorização dessa dimensão transcendente na dimensão ambiental e vice-versa, como elementos que criam a abertura a esse bem-estar. Uma correlação que obteve valores bastante baixos foi a das dimensões transcendental e comunitária, sendo que percebemos que não existe um entendimento claro de que a relação comunidade-transcendente são relevantes para esse bem-estar espiritual.

Dentro do bem-estar subjetivo percebemos que a satisfação com a vida é entendida como associada à presença de sentido de vida. Poderíamos afirmar que só existe verdadeira satisfação a partir dessa descoberta. Ainda foi valorizado neste campo a dimensão pessoal e associados a esta correlação os afetos positivos e a satisfação com a vida.

Ainda neste campo do bem-estar subjetivo, conseguimos comprovar nos nossos estudos que são assumidas como relevantes as dimensões pessoal-comunitária, para esse bem-estar. Desta forma, considera-se que se a comunidade e as pessoas não se relacionarem bem, poderemos não conseguir chegar a esse bem-estar.

Se olharmos a dimensão ambiental, esta foi valorizada em quase todos os segmentos, na relação com o transcendente, com a dimensão pessoal e ainda com a dimensão comunitária.

Do ponto de vista da satisfação de vida, esta é associada ao sentido de vida; valoriza-se também a dimensão pessoal e os próprios afetos positivos.

Tentando compreender qual a relação existente entre o sentido de vida e o bem-estar (subjetivo e espiritual), conseguimos perceber que, de acordo com este estudo, é

sobretudo a presença de sentido de vida que é relevante para o bem-estar subjetivo e para as dimensões do bem-estar espiritual.

Na correlação entre afetos positivos e presença do sentido de vida, considerámos uma relevância significativa. No que diz respeito à satisfação com a vida, estes foram valorizados em ambas as amostras. Nestas a procura de sentido de vida obteve uma relação com a satisfação com a vida.

Quanto às análises comparativas dos dois países, podemos afirmar que o Brasil possui uma busca mais intensiva do sentido de vida em relação a Portugal. Igualmente os brasileiros sublinharam a existência de um sentido de vida nas suas vidas mais clara que a amostra portuguesa.

Quando considerámos a dimensão transcendental, confirmou-se igualmente uma diferença estatisticamente significativa entre as duas amostras, sendo a média superior nos brasileiros.

Sentimos como limitação na nossa investigação, o facto de a amostra ser ocasional e não representativa. Assim, recomendam-se estudos com amostras mais alargadas e representativas.

Finalmente, gostaríamos de em novas investigações pesquisar as mesmas questões em faixas etárias diferentes, isto é, em diferentes fases do ciclo vital, tais como a adolescência e outras etapas de vida adulta, para verificar se as relações encontradas se manteriam. Uma outra possibilidade seria a de alargar a pesquisa a amostras não-estudantes.

Em suma, consideramos que é determinante o aprofundamento do estudo e acompanhamento dos jovens universitários nos três pilares estudados, sentido de vida, bem-estar subjetivo e bem-estar espiritual. A psicologia positiva é e será sempre um instrumento no acompanhamento destes adultos emergentes rumo à sua verdadeira felicidade.

Bibliografia:

- AAVV, *O Sentido da Vida*, Acedido 23/4/18:
<http://www.meaningsoflife.com/pt/Poemas-vida.htm>
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 20(2), 153-164.
- Allison, P. D. (2002). Missing data. Sage University Papers Series on *Quantitative Applications in Social Sciences*, 07-136. Thousand Oaks, CA:Sage.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J. Arnett & L. Tanner (Eds). *Emerging adulthood in America: Coming of age in the 21st Century* (pp.. 3-19). Washington, DC. American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Azevedo, A. M. (2016) *Meaning for leaders: trabalho com significado e sentido de vida*. Tese de Mestrado em Sociologia, Faculdade de Letras – Universidade do Porto, Porto. 124 pp
- Barros, J. (2009). Busca e cura de sentido para a vida. *Psychologica*, 51, 93-100
- Bruzzone, D.(2010). *Malestar juvenil y búsqueda de sentido*. Hacia una Logo-educación. Asociación Viktor Frankl. Acedido 12/3/18:
<http://asociacionviktorfrankl.es/setescapa/resources/29.pdf>
- Cardozo da Costa, C., & de Bastiani, M., & Geyer, J., & Ücker Calvetti, P., & Campio Muller, M., & Andreoli de Moraes, M. (2008). Qualidade de vida e bem-estar espiritual em universitários de Psicologia. *Psicologia em Estudo*, 13 (2), 249-255.

- Costa, André (2013), Mendes, T. (2016), *Bem-estar subjetivo Validação das escalas PANAS e SWLS a uma amostra de idosos portugueses institucionalizados* Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica Ramo Psicoterapia e Psicologia Clínica, Instituto Miguel Torga.
- Dempster, A. P., Laird, N. M., & Rubin, D. B. (1977). Maximum Likelihood From Incomplete Data Via the EM Algorithm, *Journal of the Royal Statistical Society, Series B*, 39, 1–38.
- DeVellis, R. F. (1991). *Scale Development. Theory and applications*. London: Sage Publications.
- Diener, Ed., (1984), Subjective Well-Being. Acedido 19/3/18: https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Dohms, K. (2016), *Bem-Estar Institucional em uma escola de rede marista*, Tese de Doutorado, Faculdade de Educação, Programa de Pós-graduação em Educação, como requisito parcial para a obtenção do título de Doutor em Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
- Dohms, K., Davoglio, T. & Lettnin, C. (2015), Validação do questionário de bem-estar espiritual: resultados preliminares para o contexto brasileiro, Acedido 24/3/18: <http://www.uece.br/endipe2014/ebooks/livro3/469%20VALIDA%C3%87%C3%83O%20DO%20QUESTION%C3%81RIO%20DE%20BEM-ESTAR%20ESPIRITUAL%20RESULTADOS%20PRELIMINARES%20PARA%20O%20CONTEXTO%20BRASILEIRO.pdf>
- Durrett, R. (2010). Probability: theory and examples (4nd). Cambridge Series in *Statistical and Probabilistic Mathematics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Faria, J. B. D., & Seidl, E. M. F. (2006). Religiosidade, enfrentamento e bem-estar subjetivo em pessoas vivendo com HIV/AIDS. Acedido 5/4/18: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v11n1/v11n1a18>

- Fernandes Marques, L., Castellá Sarriera, J., & Dalbosco Dell'Aglio, D. (2009). Adaptação e validação da Escala de Bem-estar Espiritual (EBE). *Avaliação psicológica*, 8(2), 179-186
- Damásio, B., & Koller, B. S. (2015). Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47. Acedido 22/3/18: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80540729005>> ISSN 0120-0534
- Frankl, Viktor E. (2010). *Psicoterapia E Sentido Da Vida: Fundamentos De Logoterapia e Análise Existencial*. 5ª Edição. Editora Quadrante.
- Frankl, Viktor E. (2013a). *A Vontade de Sentido - Psicoterapia e Sentido da Vida*. Ed. Paulus.
- Frankl, Viktor E. (2013b) *Em busca de sentido*. 34ª edição. Editora Vozes.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II-Estudo psicométrico. *Análise psicológica*, 23(2), 219-227.
- García-Cueto, E. (1993). *Introducción a la Psicometría*. Madrid: Siglo XXI.
- Globo G1 (2012), *Número de evangélicos aumenta 61% em 10 anos*. Acedido 18/6/18: <http://g1.globo.com/brasil/noticia/2012/06/numero-de-evangelicos-aumenta-61-em-10-anos-aponta-ibge.html>
- Gouveia, M. J., Marques, M., & Ribeiro, J. L. P. (2009). Versão portuguesa do questionário de bem-estar espiritual (SWBQ): análise confirmatória da sua estrutura factorial. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 10(2), 285-293.
- Hair, J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (1995). *Multivariate data: Analysis with readings*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Howell, D. (2011). *Fundamental Statistics for the Behavioral Sciences (7nd Ed.)*. Belmont: Wadsworth
- Howell, D. (2013). *Statistical methods for psychology (8nd Ed.)*. Duxbury: Pacific Grove.
- Little, R. (1988) Missing data in large surveys. *Journal of Business and Economic Statistics*, 6: 287-301.

- Lukas, E., (2003), *También tu vida tiene sentido*. Acedido 15/3/18:
<http://www.logoterapia.com.mx/publicaciones/libros/tambien-tu-vida-tiene-sentido>
- Martínez, E. (2005). *La Logoterapia como psicoterapia*. Acedido 15/3/18:
<https://pt.scribd.com/document/21365126/Logoterapia>
- Melo, A. (2015), *Espiritualidade e Saúde Mental na pessoa com diabetes tipo 2*, Tese de Doutorado, Instituto das Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa
- Mendes, T. (2016), *De Adulto Emergente a Adulto de Meia -Idade: Estudo das relações entre Inteligência Emocional, Bem-Estar Subjetivo, Confiança Interpessoal e Saúde Mental*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra
- Muñiz, J. (2003). *Teoría clásica de los tests*. Madrid: Pirámide.
- Oliveira, A., & Cruz, A. (2015). O papel do sentido da vida e do mindfulness na compreensão do bem-estar de alunos de Universidades Sêniores. *Exedra*, Coimbra, 62-78.
- Osborne, J. W. (Ed.). (2008). *Best practices in quantitative methods*. Los Angeles: Sage Publications Inc.
- Papalia, D. E. Feldman, R (2013), *Desenvolvimento Humano*, Porto Alegre, Artmed.
- Reis, E. (1998). *Estatística descritiva*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Santos, P. J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 2003, p. 253-268.
- Silva, É. C., & Heleno, M. G. V. (2012). Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 4(1), 1-79.
- Simões, A., Oliveira, A. L., Lima, M. P., Vieira, C. M. C., & Nogueira, S. M. (2010). O MLQ: Um instrumento para avaliar o sentido da vida. *Psicologia, Educação e Cultura*, XIV, 2, 247-261.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychology Press*. Acedido 13/3/18:
<http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2012/12/Steger-PI-2012.pdf>

- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2007). *Using multivariate analysis (5nd Ed.)*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Teixeira, EFB, & Müller, MC, & Silva, JDT, Espiritualidade e Qualidade de vida. Acedido 19/3/18: https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=4ZjiTysrJT4C&oi=fnd&pg=PA5&dq=espiritualidade+e+qualidade+de+vida&ots=UFQveoRRWj&sig=1NF9GTtjzPCW3amdtmLUkv3lQtA&redir_esc=y#v=onepage&q=espiritualidade%20e%20qualidade%20de%20vida&f=false
- Vallejo, G., & Escudero, R. (2000). An examination of the robustness of the modified Brown-Forsythe and the Welch-James tests in the multivariate Split-Plot designs. *Psicothema*, 12(4), 701-711.
- Vallejo, P.; Sanz, B. & Blanco, Á. (2003). *Construcción de escalas de actitudes tipo Likert*. Madrid: La Muralla, 2003.
- Várzea, A. M. S. (2014) *Sentido de vida: relações com a regulação da satisfação das necessidades, bem-estar e distress psicológicos e sintomatologia*. Tese de Mestrado Integrado em Psicologia, Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa – Universidade de Lisboa, Lisboa. 124 pp

Anexos



FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Anexo I Declaração

Declaração

Para os devidos efeitos, declaro que a Dr.ª *JULIANA SANT'ANNA DOS SANTOS VERAS MOURÃO*, tendo concluído, em 2016-17, a parte curricular do *Mestrado em Temas de Psicologia do Desenvolvimento* pela *Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (Portugal)*, se encontra a desenvolver, no ano letivo de 2017-18, sob minha orientação, trabalhos de investigação conducentes à realização da sua tese de mestrado, aprofundando o tema "O Sentido de Vida e a Espiritualidade", realizando um estudo empírico junto de Jovens Adultos que permitirá estudar as relações entre Espiritualidade, Qualidade de Vida, Satisfação com a Vida e Sentido de Vida. Tal tema foi acolhido com muito agrado, pois ele relaciona-se diretamente com uma área atual e relevante de investigação, com particular impacto em termos da análise do desenvolvimento positivo e saúde dos sujeitos.

A Dr.ª *JULIANA MOURÃO*, para além de ser atualmente minha orientanda, foi minha discente durante a realização da parte curricular do *Mestrado em Temas de Psicologia do Desenvolvimento* desta faculdade, tendo eu nesse âmbito conferido as suas boas capacidades intelectuais, patentes nos resultados académicos que alcançou. Pude ainda observar as suas assinaláveis qualidades de autonomia, criatividade e persistência, características que completam o adequado perfil para a investigação e que garantem o bom termo dos projetos em que se envolve. Merece ainda referência a sua competência de relacionamento interpessoal, a qual permite uma fácil integração em equipas de trabalho.

Coimbra, 28 de agosto de 2017

(Prof. Doutora Maria da Luz Bernardes Rodrigues Vale Dias)
Professora da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
da Universidade de Coimbra

Contacto: Maria da Luz Vale Dias: valedias@fpce.uc.pt

RUA DO COLÉGIO NOVO — APARTADO 6153
3001-802 COIMBRA (PORTUGAL)
e-mail: fpcecd@ci.uc.pt

TELEF: 239 85 14 50
FAX: 239 85 14 68
239 85 14 62
239 85 14 65



Anexo II Consentimento informado (Brasil)

FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

PEDIDO DE COLABORAÇÃO

EM INVESTIGAÇÃO

E CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo sobre "O Sentido de Vida e a Espiritualidade" está a ser realizado no âmbito da Tese de Mestrado em Temas de Psicologia do Desenvolvimento de Juliana Sant'anna dos Santos Veras Mourão, pela *Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra*, sendo orientado pela Professora Doutora Maria da Luz Vale Dias.

A atual investigação tem por objetivo perceber, junto aos Jovens Adultos, se existem relações entre Espiritualidade, Qualidade de Vida, Satisfação com a Vida e Sentido de Vida.


Assim, pedimos a sua colaboração neste estudo, através da resposta aos questionários que se seguem. Será assegurado o completo anonimato e confidencialidade da informação recolhida e os dados apenas serão utilizados para efeito da presente investigação.

Não há respostas certas ou erradas. Será muito importante que responda de forma individual e sincera às questões que lhe serão colocadas.

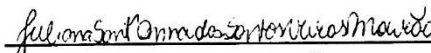
Muito obrigada pela sua colaboração!

Com os melhores cumprimentos,

Rio de Janeiro, 19 de Julho de 2017



Prof. Doutora Maria da Luz Vale Dias


INVESTIGADORA: JULIANA SANT'ANNA DOS
SANTOS VERAS MOURÃO

CONTACTO:

Maria da Luz Vale Dias – valedias@fpce.uc.pt

Juliana Sant'Anna dos Santos Veras Mourão – mourao.julianaveras@gmail.com

Eu, _____, declaro ter sido
suficientemente informado(a), aceitando participar nesta investigação.

_____ (localidade), ____ de _____ de 2017

Assinatura: _____

Anexo III Consentimento informado (Portugal)



FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

PEDIDO DE COLABORAÇÃO

EM INVESTIGAÇÃO

E CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo sobre "O Sentido de Vida e a Espiritualidade" está a ser realizado no âmbito da Tese de Mestrado em Temas de Psicologia do Desenvolvimento de Juliana Sant'anna dos Santos Veras Mourão, pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, sendo orientado pela Professora Doutora Maria da Luz Vale Dias.

A atual investigação tem por objetivo perceber, junto aos Jovens Adultos, se existem relações entre Espiritualidade, Qualidade de Vida, Satisfação com a Vida e Sentido de Vida.

Assim, pedimos a sua colaboração neste estudo, através da resposta aos questionários que se seguem. Será assegurado o completo anonimato e confidencialidade da informação recolhida e os dados apenas serão utilizados para efeito da presente investigação. Não há respostas certas ou erradas. Será muito importante que responda de forma individual e sincera às questões que lhe serão colocadas. Muito obrigada pela sua colaboração!

Com os melhores cumprimentos,

Coimbra, 20 de Outubro de 2017

Maria da Luz Vale Dias

PROF. DOUTORA MARIA VALE DIAS

Juliana Sant'Anna dos Santos Veras Mourão
DRA. JULIANA SANT'ANNA DOS SANTOS VERAS
MOURÃO

CONTACTO:

Maria da Luz Vale Dias – valedias@fpce.uc.pt

Juliana Sant'Anna dos Santos Veras Mourão – mourao.julianaveras@gmail.com

Eu, _____, declaro ter sido suficientemente informado(a), aceitando participar nesta investigação.

_____ (localidade), ___ de _____ de 2017

Assinatura: _____

Anexo IV Questionário Sócio-Demográfico (Brasil)
QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

Por favor responda às questões a seguir de acordo com o que se aplica às SUAS condições de vida. A análise destas respostas será aplicada à AMOSTRA GLOBAL. TODOS OS DADOS são anônimos e confidenciais.

Sexo: Masculino Feminino

Idade: _____

Estado Civil: Solteiro Casado Divorciado Viúvo

Profissão: _____

Quando estudante:

Qual curso? _____ Universidade: _____

Período/Ano de Conclusão: _____

Habilitações Literárias Concluídas:

Fundamental I Ensino Médio Mestrado

Fundamental II Graduação Doutorado

Religião: Sim Não

Se sim, Qual? _____

Participa ativamente de alguma atividade religiosa: Sim Não

Se sim, Qual? _____

Acerca do seu Pai, por favor indique:

Habilitações Literárias:

Fundamental I Ensino Médio Mestrado Pós-Doutorado

Fundamental II Graduação Doutorado

Profissão: _____

Situação na Profissão: Empregado Desempregado Aposentado

Acerca da sua Mãe, por favor indique:

Habilitações Literárias:

Fundamental I Ensino Médio Mestrado Pós-Doutorado

Fundamental II Graduação Doutorado

Profissão: _____

Situação na Profissão: Empregada Desempregada Aposentada

Anexo V Questionário de Bem Estar Espiritual -SWBQB (Brasil)

Spiritual Well-being Questionnaire for Brazilians (SWBQB)

O Questionário de Bem-estar Espiritual (Spiritual Well-being Questionnaire, SWBQ), foi validado no contexto brasileiro, para o uso em adolescentes. O questionário possui 20 itens respondidos em uma escala do tipo Likert de cinco níveis, avaliando quatro domínios: pessoal, comunitário, ambiental e transcendental. (DOHMS, DAVOGLIO & LETTNIN, 2015).

A **espiritualidade** pode ser descrita como algo que reside no íntimo do ser humano.

A **saúde espiritual** pode ser vista como um indicador do quão bem nos sentimos conosco mesmo e com os aspectos que valorizamos no mundo que nos rodeia.

PARA CADA UMA DAS AFIRMAÇÕES SEGUINTE, ASSINALE A QUE MELHOR INDICA A MEDIDA COMO SENTE QUE CADA AFIRMAÇÃO REFLETE A SUA EXPERIÊNCIA PESSOAL NOS ÚLTIMOS 6 MESES. RESPONDA UTILIZANDO A ESCALA, SE LHE PARECER MAIS ADEQUADO, PODE SUBSTITUIR A PALAVRA "DEUS" POR "FORÇA CÓSMICA", "UNIVERSO" OU OUTRA EXPRESSÃO IDÊNTICA, CUJO SIGNIFICADO SEJA MAIS RELEVANTE PARA VOCÊ. NÃO PERCA MUITO TEMPO EM CADA AFIRMAÇÃO. A PRIMEIRA RESPOSTA É PROVAVELMENTE A MAIS ADEQUADA.

Em que medida você sente que <u>está desenvolvendo</u> :	Muito pouco	Pouco	Moderadamente	Muito	Muitíssimo
1- afeto pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
2- uma relação pessoal com o Divino ou Deus	1	2	3	4	5
3- generosidade em relação aos outros	1	2	3	4	5
4- uma ligação com a natureza	1	2	3	4	5
5- um sentimento de identidade pessoal	1	2	3	4	5
6- admiração e respeito pela Criação	1	2	3	4	5
7- espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante	1	2	3	4	5
8- a confiança entre as pessoas	1	2	3	4	5
9- autoconhecimento	1	2	3	4	5
10- um sentimento de união com a natureza	1	2	3	4	5
11- um sentimento de união com Deus	1	2	3	4	5
12- uma relação de harmonia com o ambiente	1	2	3	4	5
13- um sentimento de paz pela criação	1	2	3	4	5
14- alegria na vida	1	2	3	4	5
15- uma vida de meditação e/ou oração	1	2	3	4	5
16- paz interior	1	2	3	4	5
17- respeito pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
18- um sentido para a vida	1	2	3	4	5
19- bondade para com os outros	1	2	3	4	5
20- uma sensação de deslumbramento pela natureza	1	2	3	4	5

CERTIFIQUE-SE DE TER RESPONDIDO TODAS AS QUESTÕES, EM TODAS AS PARTES, ANTES DE ENTREGAR. AGRADECEMOS A SUA COLABORAÇÃO AO PREENCHER ESTE QUESTIONÁRIO!

Anexo VI Questionário Sentido de Vida – QSV BR (Brasil)

QSV-BR

Questionário de Sentido de Vida – Versão Brasileira (Damásio, Zanon, Et Koller, 2014)

Tire um momento para pensar sobre os elementos que fazem sua vida parecer importante para você. Responda às afirmações abaixo da forma mais sincera e precisa que puder. Lembre-se que são questões muito pessoais e que não existem respostas certas ou erradas. Responda de acordo com a escala abaixo.

Totalmente falsa	Geralmente falsa	Um pouco falsa	Nem falsa, nem verdadeira	Um pouco verdadeira	Geralmente verdadeira	Totalmente verdadeira
1	2	3	4	5	6	7

1. ____ Eu entendo o sentido da minha vida.
2. ____ Estou procurando por algo que faça a minha vida ser significativa.
3. ____ Eu estou sempre procurando encontrar o propósito da minha vida.
4. ____ Minha vida tem um propósito claro.
5. ____ Eu tenho uma clara noção do que faz a minha vida ser significativa.
6. ____ Eu encontrei um propósito de vida satisfatório.
7. ____ Eu estou sempre procurando por algo que faça com que a minha vida seja significativa.
8. ____ Eu estou buscando um propósito ou uma missão para a minha vida.
9. ____ Minha vida não tem um propósito claro.
10. ____ Estou buscando sentido na minha vida.

Anexo VII Escala de Bem-Estar Subjetivo (Brasil)

EBES

Escala de Bem-Estar Subjetivo (Albuquerque; Troccoli, 2004)

Gostaria de saber como você tem se sentido ultimamente. Esta escala consiste de algumas palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Não há respostas certas ou erradas. O importante é que você seja o mais sincero possível. Leia cada item e depois escreva o número que expressa sua resposta no espaço ao lado da palavra, de acordo com a seguinte escala.

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

Ultimamente tenho me sentido:

1) aflito(a)		17) transtornado(a)		33) abatido(a)	
2) alarmado(a)		18) animado(a)		34) amedrontado(a)	
3) amável		19) determinado(a)		35) aborrecido(a)	
4) ativo(a)		20) chateado(a)		36) agressivo(a)	
5) angustiado(a)		21) decidido(a)		37) estimulado(a)	
6) agradável		22) seguro(a)		38) incomodado(a)	
7) alegre		23) assustado(a)		39) bem	
8) apreensivo(a)		24) dinâmico(a)		40) nervoso(a)	
9) preocupado(a)		25) engajado(a)		41) empolgado(a)	
10) disposto(a)		26) produtivo(a)		42) vigoroso(a)	
11) contente		27) impaciente		43) inspirado(a)	
12) irritado(a)		28) receoso(a)		44) tenso(a)	
13) deprimido(a)		29) entusiasmado(a)		45) triste	
14) interessado(a)		30) desanimado(a)		46) agitado(a)	
15) entediado(a)		31) ansioso(a)		47) envergonhado(a)	
16) atento(a)		32) indeciso(a)			

Agora você encontrará algumas frases que podem identificar opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Por favor, para cada informação, marque com um X o número que expressa o mais fielmente possível sua opinião sobre sua vida atual. Não existe resposta certa ou errada, o que importa é a sua sinceridade.

1	2	3	4	5
Discordo	Discordo	Não sei	Concordo	Concordo
Plenamente			Plenamente	

	1	2	3	4	5
48. Estou satisfeito(a) com minha vida					
49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida					
50. Avalio minha vida de forma positiva					
51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida					
52. Mudaria meu passado se eu pudesse					
53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida					
54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim					
55. Gosto da minha vida					
56. Minha vida está ruim					
57. Estou insatisfeito(a) com minha vida					
58. Minha vida poderia estar melhor					
59. Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida					
60. Minha vida é "sem graça"					
61. Minhas condições de vida são muito boas					
62. Considero-me uma pessoa feliz					

Anexo VIII Questionário Sócio-Demográfico (Portugal)

QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

Por favor responda às questões a seguir de acordo com o que se aplica às SUAS condições de vida. A análise destas respostas será aplicada à AMOSTRA GLOBAL. TODOS OS DADOS são anônimos e confidenciais.

Sexo: Masculino Feminino **Idade:** _____

Estado Civil: Solteiro Casado Divorciado Viúvo

Profissão: _____

Quando Estudante:

Curso/Ano: _____ **Universidade/Politécnico:** _____

Habilitações Literárias :

4ºano 12ºano Mestrado

9ºano Licenciatura Doutoramento

Religião: Sim Não

Se sim, Qual ? _____

Participa ativamente de alguma atividade religiosa: Sim Não

Se sim, Qual ? _____

Acerca do seu Pai, por favor indique:

Habilitações Literárias:

4ºano 12ºano Mestrado

9ºano Licenciatura Doutoramento

Profissão: _____

Situação na Profissão: Empregado Desempregado Reformado

Acerca da sua Mãe, por favor indique:

Habilitações Literárias:

4ºano 12ºano Mestrado

9ºano Licenciatura Doutoramento

Profissão: _____

Situação na Profissão: Empregada Desempregada Reformada

Anexo IX Meaning in Life Questionnaire - MLQ (Portugal)

MLQ (Meaning in Life Questionnaire)

(Steger et al., 2006; Adaptação Portuguesa: Simões et al., 2010)

Por favor, pare um momento para pensar sobre o que é que faz que a vida seja importante para si. Para o/a ajudar a pensar vão-lhe ser apresentadas 10 afirmações (dizeres). Diga até que ponto essas afirmações são verdadeiras ou falsas, quando aplicadas a si mesmo/a. Responda com toda a **sinceridade**. Lembre -se de que responderá sempre bem, se disser, exactamente o que pensa. Boa resposta, portanto, é, aqui, dizer, com sinceridade, o que pensa, a respeito do que faz que a vida seja importante para si. Não interessa o que os outros pensam sobre o assunto. Interessa só o que **Você pensa**.

Escreva a sua resposta, fazendo uma **cruz (X)**, no quadradinho próprio, à frente de cada frase

	1.Completamente Falsa	2.Em grande parte falsa	3.Não sei se é verdadeira ou falsa	4.Em grande parte verdadeira	5.Completamente Verdadeira
1. Eu entendo o sentido da minha vida.					
2. Procuo qualquer coisa que tenha significado na minha vida.					
3. Estou sempre à espera de encontrar o destino para a minha vida.					
4. A minha vida tem uma orientação clara.					
5. Tenho uma ideia exata daquilo que dá significado à minha vida.					
6. Descobri o destino satisfatório para minha vida.					
7. Ando sempre à procura de alguma coisa que faz com que seja valiosa a minha vida.					

Por favor avance para a página seguinte →

Anexo X MLQ (continuação) e Escala Positive and Negative Affect Schedule – PANAS (Portugal)

8. Estou a ver se encontro um destino ou missão para minha vida.					
9. A minha vida não tem nenhum destino claro.					
10. Ando à procura de um sentido para a minha vida.					

Obrigado pela sua participação !

PANAS

Positive and Negative Affect Schedule (Galinha; Pais-Ribeiro, 2005)

Esta escala consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções.

Leia cada palavra e marque a resposta adequada no espaço anterior à palavra. Indique em que medida sentiu cada uma das emoções, ultimamente.

1 Nada ou muito Ligeiramente 2 Um Pouco 3 Moderadamente 4 Bastante 5 Extremamente

Interessado
 Perturbado
 Excitado
 Atormentado
 Agradavelmente surpeendido
 Culpado
 Assustado
 Caloroso
 Repulsa
 Entusiasmado

Orgulhoso
 Irritado
 Encantado
 Remorsos
 Inspirado
 Nervoso
 Determinado
 Trémulo
 Activo
 Amedrontado

Anexo XI Satisfaction With Life Scale - SWLS (Portugal)

SWLS

Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985; versão portuguesa de Simões, 1992)

Esta escala compreende cinco frases com as quais poderá concordar ou discordar.
Utilize a escala de 1 a 5 e marque uma cruz (X) no quadrado que melhor indica a sua resposta.

	Discordo muito (1)	Discordo um pouco (2)	Não concordo, nem discordo (3)	Concordo um pouco (4)	Concordo muito (5)
1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que fosse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. As minhas condições de vida são muito boas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Estou satisfeito(a) com a minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo XII Questionário de Bem Estar Espiritual -SWBQ (Portugal)

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

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

Para cada uma das afirmações seguintes, assinale com uma cruz o número que melhor indique em que medida sente que cada afirmação **reflete a sua experiência pessoal nos últimos 6 meses**.

Responda utilizando a seguinte escala:

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

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

Não perca muito tempo em cada afirmação. A **primeira resposta** é provavelmente a mais adequada para si.

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

Obrigada por participar no inquérito!

Anexo XIII Registo de comunicações realizadas com autores para disponibilização de elementos de pesquisa

 [Página inicial](#)

Karina Dohms >
Messenger



12/07/2017 09:38

Muito bom dia Karina!

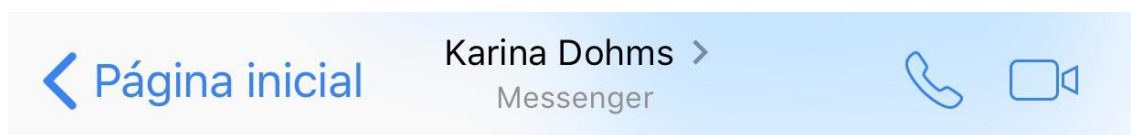
Estou a cursar o Mestrado Académico na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação na Universidade de Coimbra, PT sob a orientação da Professora Maria Da Luz Vale Dias com o projeto: "O Sentido da Vida e a Espiritualidade". Desde já peço perdão pela informalidade do Facebook, pois tentei contato através do e-mail (stobaus@pucrs.br) e não tive retorno. Mas estou a precisar da versão brasileira do SWBQ de Gomes e Fisher, pois pretendo coletar dados para a pesquisa no Brasil e em Portugal e descobri que a escala foi validada no Brasil a partir de um artigo em sua autoria.



Meu e-mail de contato é
mourao.julianaveras@gmail.com

Muitíssimo obrigada!

Anexo XIV Registo de comunicações realizadas com autores para disponibilização de elementos de pesquisa (continuação)



Karina Dohms aceitou sua solicitação.



Boa tarde Juliana!

Esse e-mail que tentastes é do meu orientador de Doutorado. Fico feliz que estejas a utilizar a escala de Bem-estar Espiritual, aborda um tema relevante e pouco aprofundado, especialmente aqui no Brasil.



Assim que possível te envio a escala (para o e-mail que me informastes).

Muitíssimo obrigada!

Irei aplicar em agosto!

No Brasil!


E em setembro em Portugal!

Fico imensamente feliz com o retorno e disponibilidade!

Anexo XV Registo de comunicações realizadas com autores para disponibilização de elementos de pesquisa (email)

Contato dohms ● Entrada x



 **Juliana Veras** <mourao.julianaveras@gmail.com>
para mim ▾

24 de jun (Há 1 dia) ☆ ↶ ▾

----- Mensagem encaminhada -----
De: Karina Dohms <karina.dohms@gmail.com>
Data: qui, 20 de jul de 2017 às 23:23
Assunto: SWBQb
Para: <mourao.julianaveras@gmail.com>

Prezada Juliana,

Anexo a versão brasileira do Questionário de Bem-estar Espiritual (SWBQb), que de acordo com o artigo que encontrastes não demandou grandes alterações.

Também envio anexo, o modelo que Gouveia autorizou e disponibilizou para que eu realizasse este estudo.

Em breve estará sendo publicado, já no prelo, outro artigo referente a esta validação do instrumento para o público brasileiro.

Com os mais sinceros desejos de que possas realizar uma excelente e relevante pesquisa,

Karina Dohms.

2 anexos

