

VALDEMAR DIAS DA SILVA PEDRO

A ESPIRITUALIDADE NOS VOLUNTÁRIOS

Orientador: Américo Baptista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciência da Vida

Lisboa

2015

VALDEMAR DIAS DA SILVA PEDRO

A ESPIRITUALIDADE NOS VOLUNTÁRIOS

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 15 de Junho de 2016 com o Despacho de Nomeação de Júri nº 174/2016 com a seguinte composição:

Presidente:

Professora Doutora Patrícia Pascal

Arguente:

Professora Doutora Joana Brites Rosa

Orientador:

Professor Doutor Américo Baptista

Universidade de Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciência da Vida

Lisboa

2015

Resumo

Este trabalho teve como objetivo o estudo dos índices de espiritualidade nos voluntários e nas organizações de voluntariado em Portugal, assim como o estudo dos construtos da Escala de Espiritualidade, Escala Paz de Espírito e Escala Índice de Bem-Estar Espiritual. A amostra em estudo, foi constituída por 302 indivíduos voluntários que exerciam funções em instituições de voluntariado Portuguesas. Os resultados revelaram que as três escalas apresentaram boas qualidades psicométricas, verificando-se correlações positivas, estatisticamente significativas entre elas. Nesta investigação foram os homens a obter índices de espiritualidade superiores aos das mulheres. Observaram-se diferenças significativas entre organizações, sendo as organizações de cariz religioso, que apresentaram maiores índices de espiritualidade.

Palavras-Chave: Psicologia Positiva, Espiritualidade e Voluntários

Abstract

This Work had as aim the study of spirituality rates in volunteers and voluntary organizations in Portugal, as well as the study of the constructs of Spirituality Scale, Scale Peace of Mind and Spiritual Well-Being Scale Score. The study sample was composed of 302 volunteers who had functions in Portuguese volunteer institutions. The results revealed that the three scales showed good psychometric qualities, verifying positive correlations statistically significant between them. In this investigation were the men to get spirituality rates higher than those of women. They observed significant differences between organizations, and the faith-based organizations, which had greater spirituality rates.

Keywords: Positive Psychology, Spirituality and Volunteers

Lista de abreviaturas

- (AN) - Subescala de Afetos Negativos
- (AP) - Social Subescala de Afetos Positivo
- (ASS) - Associações de Solidariedade
- (CPSCM) - Centros Paroquiais e Santas Casas da Misericórdia
- (DP) - Desvio padrão
- (ES) - Escala de Espiritualidade
- (FL) - Escala de Florescimento
- (FS) - Escala de Felicidade Subjetiva
- (FUFC) - Fundações, Uniões, Federações e Confederações
- (IBE) - Escala de Índice de Bem-estar Espiritual
- (IBE-LS) - Subescala de Esquema de Vida
- (IBE-SE) - Subescala de Autoeficácia
- (ISU) - Instituto de Solidariedade e Cooperação Universitária
- (M) - Média
- (ONU) - Organização das Nações Unidas
- (OR) - Organizações Religiosas
- (POM) - Escala de Paz de Espírito
- (SV) - Escala de Satisfação com a Vida

Índice

Resumo	3
Abstract.....	4
Introdução.....	9
CAPITULO I- PSICOLOGIA POSITIVA.....	12
1. Psicologia positiva	13
1.1. Origens e conceito	13
1.2. Psicólogos positivos.....	14
1.2. Perspetiva hedónica e eudaimonia	15
CAPITULO II-ESPIRITUALIADE.....	17
2. Espiritualidade	18
2.1. Espiritualidade e a filosofia	18
2.2. Espiritualidade e a religiosidade	18
2.3. Espiritualidade	20
2.4. Psicologia positiva, espiritualidade e bem-estar	20
CAPITULO III-VOLUNTARIADO	24
3. Voluntariado	25
3.1. Conceito de voluntariado	25
3.2. O voluntariado em Portugal.....	25
3.3. Espiritualidade e o voluntariado	26
CAPÍTULO IV – CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO	28
4. Conceptualização da investigação	29
4.1. Tipo de estudo.....	29
4.2. Objetivos e hipóteses	29
4.3. Caracterização da amostra	29
4.3.1. Caracterização dos indivíduos quanto às variáveis sociodemográficas.....	29
4.4. Medidas	34
4.4.1. Questionário sociodemográfico	34
4.4.2. Escala de Espiritualidade	34
4.4.3. Escala de Paz de Espírito	35
4.4.4. Escala de Índice de Bem-estar Espiritual	35
4.4.5. Escala de Florescimento	35
4.4.6. Escala de Experiências Positivas e Negativas	36

4.4.7. Escala de Satisfação com a Vida.....	36
4.4.8. Escala de Felicidade Subjetiva.....	36
4.4.9. Procedimento	37
CAPÍTULO V – RESULTADOS	38
5. Resultados.....	39
5.1 Estrutura fatorial	39
5.2.1 Estrutura fatorial da Escala de Espiritualidade	39
5.2.2 Propriedades psicométricas da Escala de Espiritualidade.	39
5.2.3 Estrutura fatorial da Escala de Paz de Espírito	40
5.2.4 Propriedades psicométricas da Escala de Paz de Espírito.	41
5.2.5 Estrutura fatorial da Escala de Índice de Bem-estar Espiritual.....	42
5.2.6 Propriedades psicométricas da Escala Índice de Bem-estar Espiritual.....	43
5.3. Validade convergente e discriminante.....	44
5.3.1. Diferenças entre os sexos.....	46
5.3.2 Diferenças entre as organizações.....	47
CAPÍTULO VI – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	50
Discussão.....	51
Conclusão.....	54
Bibliografia	55
ANEXOS.....	I
Anexo I-Protocolo.....	II

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Informação sociodemográfica da amostra.....	30
Tabela 2 – Caracterização do voluntariado.....	32
Tabela 3 – Tipo de instituição onde foi recolhida a amostra.....	33
Tabela 4-Método de extração: análise componentes principais na Escala de Espiritualidade.....	38
Tabela 5 – Estatísticas item-total para a Escala de Espiritualidade.....	38
Tabela 6 – Estatísticas descritivas dos itens da Escala de Espiritualidade.....	39
Tabela 7 - Método de extração: análise componentes principais na Escala de Paz Espiritual.....	39
Tabela 8 - Estatísticas item-total para a Escala de Paz de Espírito.....	40
Tabela 9 – Estatísticas descritivas dos itens da Escala de Paz de Espírito.....	40
Tabela 10 - Método de extração: análise em componentes principais na Escala de Índice de Bem-Estar Espiritual.....	41
Tabela 11 – Estatísticas item-total para a Escala de Índice de Bem-Estar Espiritual.....	42
Tabela 12 – Estatísticas descritivas dos itens da Escala de Índice de Bem-Estar Espiritual.....	43
Tabela 13: Resultados da aplicação da Correlação Pearson (r) entre as escalas subescalas.....	44
Tabela 14 - Resultados da aplicação do teste t de Student para comparar as escalas.....	45
Tabela 15 - Resultados da aplicação da ANOVA para comparar as Escalas e as Subescalas.....	46
Tabela 16 - Resultados da aplicação do teste <i>post-hoc</i> de <i>Tukey</i> para testar as diferenças.....	47

Introdução

A espiritualidade faz parte do bem-estar subjetivo do indivíduo. A psicologia positiva ao investigar temas como: o crescimento pessoal, o perdão, a gratidão, a esperança, o otimismo, a espiritualidade, a relação com a saúde mental e física e promoção de bem-estar (Gable, Shelly & Haidt, 2005; Seligman, Steen, Parke & Peterson, 2005; Aspinwall, Richard & Tedeschi, 2010), coloca a espiritualidade como um tema atual. Já o voluntariado é uma prática largamente fomentada em todo o Mundo. Atualmente o voluntariado, apresenta uma relevância especial, crescendo tanto a nível local, nacional como internacional. A Organização das Nações Unidas (ONU) dá-nos uma definição ampla do conceito, enquadra as características da ação voluntária no mundo, em áreas como o desporto, a educação e setor social mas também em áreas como a ação voluntária em catástrofes de grandes dimensões e mobilizadoras de solidariedade social a nível global (PROACT, 2012). A facilidade de acesso á informação põe a claro carências básicas na sociedade, faltas ou omissões pertinentes ao bem-estar geral do indivíduo, como ser humano, para uma integração digna, numa sociedade moderna e evoluída. Colozzi (2001) diz que o voluntariado é uma atividade de trabalho um conjunto de tarefas que beneficiam terceiros, criando um valor social e económico, exigindo assim um certo grau de formalização no que diz respeito à sua estruturação. Assim, um crescente número de pessoas, prestam-se a ajudar outras, como voluntárias, tanto solidariamente, como em instituições sociais ou outras organizações. Por estes motivos o voluntariado e a espiritualidade, são temas presentes e atuais, encontrando-se muita investigação separadamente um do outro, no entanto estes dois temas juntos, temos mais dificuldade de encontrar investigação quantitativamente relevante, por isso achámos que poderíamos dar a nossa contribuição, efetuando este trabalho.

Importa assim entender neste estudo, se os índices de espiritualização são relevantes nas organizações de voluntariado e no indivíduo que faz a pratica de voluntariado, visto que alguma literatura, aponta uma relação positiva entre a espiritualidade com um conjunto de variáveis de bem-estar, entre as quais afetos positivos, apoio social e auto-estima, desenvolvimento pessoal, competência e controlo, satisfação e felicidade (Paloutzian & Park, 2005), o que sugere o contributo da espiritualidade para o bem-estar do indivíduo. Foi para isso constituído um protocolo de avaliação composto por sete escalas, sendo utilizadas três como escalas principais, a Escala da Espiritualidade a Escala Paz de Espirito, a Escala Índice

de Bem-Estar Espiritual e quatro escalas secundárias, a Escala da Satisfação com a Vida, a Escala de Florescimento, a Escala de Experiências Positivas e Negativas e a Escala de Felicidade Subjetiva. De seguida passados nas instituições que colaboraram, em 302 indivíduos voluntários. Os dados foram registados numa base de dados em excel, analisados e interpretados no *software* de estatística IBM SPSS Statistics (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 19.0 para o Windows. Foram formuladas as seguintes hipóteses: a Escala Paz de Espírito deverá ser constituída por um fator, a Escala de Espiritualidade deverá ser constituída por dois fatores e a Escala Índice de Espiritualidade deverá ser constituída por dois fatores; as correlações serão positivas, entre os fatores das três escalas de espiritualidade em estudo; há diferenças significativas nos índices de espiritualidade entre os sexos, tendo as mulheres índices de espiritualidade mais elevados; as organizações de cariz religioso, devem ter índices de espiritualidade superiores. Confirmou-se na primeira hipótese, que as escalas em estudo eram constituídas por dois fatores, indo ao encontro aos estudos originais, exceto, a Escala da Espiritualidade, que apresentou um resultado apenas com um fator, contrariando assim neste estudo a versão original. Na segunda hipótese confirma-se o esperado, que as correlações seriam positivas entre as três escalas de espiritualidade em estudo. Já na terceira hipótese esta é infirmada, visto que contrariamente ao esperado, em duas escalas são os homens a obter índices de espiritualização superiores ao das mulheres, exceto na Escala Índice de Bem-estar Espiritual, em que os índices são semelhantes. Na quarta hipótese também se confirma o esperado, que as organizações de voluntariado de cariz religioso, obtêm índices de espiritualização superiores. Este trabalho está dividido em seis capítulos, os três primeiros são uma breve revisão teórica de alguns autores, sobre os temas em estudo, com o primeiro capítulo a falar sobre a psicologia positiva, suas origens e conceito, os psicólogos positivos e a perspetiva hedónica e eudaimónica. O segundo capítulo fala sobre a espiritualidade, sua ligação á filosofia, á religiosidade, á psicologia positiva e ao bem-estar subjetivo. O terceiro capítulo, fala sobre o voluntariado o seu conceito, sua relevância em Portugal e a psicologia positiva versus espiritualidade e o bem-estar. O quarto capítulo debruça-se sobre a conceptualização da investigação, o tipo de estudo efetuado, os objetivos e hipóteses, a caracterização da amostra e dos indivíduos quanto às variáveis sociodemográficas e às medidas em estudo. O quinto capítulo, fala-nos sobre os resultados obtidos, ou seja, a estrutura fatorial, as propriedades psicométricas, a validade convergente e discriminante, das escalas em estudo, assim como as diferenças entre os sexos e as diferenças entre as

organizações. Por ultimo o sexto capítulo, fala-nos sobre a discussão dos resultados, a conclusão e bibliografia utilizada, no fim do trabalho os anexos. Foi utilizada a norma da APA, para citações e referenciação bibliográfica.

CAPITULO I- PSICOLOGIA POSITIVA

1. Psicologia positiva

1.1. Origens e conceito

Durante a primeira metade do século passado, a psicologia focou-se mais na perturbação mental e no sintoma, negligenciando a experiência positiva e o bem-estar, desenvolvendo uma visão reduzida do indivíduo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Após a segunda guerra mundial, surgiu a necessidade de tratar veteranos de guerra, conseqüentemente, muitos psicólogos centraram as suas investigações na doença mental, em detrimento da investigação dos aspetos positivos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Fredrickson, 2003). Por isso, Seligman & Csikszentmihalyi (2000) referiram que a psicologia não produzia investigação suficiente sobre as virtudes dos seres humanos, nomeadamente: sabedoria, espiritualidade, felicidade, coragem, esperança e criatividade. Apontando desta forma a necessidade de mais estudos nesta área. Quando Martin Seligman (1998), assumiu o cargo de Presidente da *American Psychological Association (APA)*, deu-se início ao movimento científico denominado psicologia positiva, tratando-se de uma ciência focada nas potencialidades e virtudes dos indivíduos e nas suas qualidades positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). A psicologia positiva estuda o bem-estar, os recursos e os níveis de bom funcionamento dos indivíduos (Duckworth, Steen & Seligman, 2005). Seligman & Csikszentmihalyi (2003), organizaram o conceito de psicologia positiva em torno de três temas de investigação, nomeadamente: (1) experiência subjetiva; (2) personalidade positiva – características individuais (forças pessoais e virtudes); e (3) instituições positivas. Segundo Seligman (2002) os indivíduos podem atingir no dia-a-dia, níveis de felicidade, ao desenvolver os seus pontos fortes (otimismo, bondade, generosidade, originalidade e humor). A psicologia positiva desenvolve-se a um ritmo acelerado (Gable, Shelly, Jonathan, 2005). Trata-se da ciência da experiência positiva subjetiva, ou seja, traduz-se no estudo dos processos e condições que contribuem para o bom funcionamento dos indivíduos, grupos e instituições (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Gable, Shelly & Haidt, 2005). A psicologia positiva diz respeito ao estudo das emoções positivas, traços de carácter positivo e instituições positivas. Para além de estudar a patologia e os danos, foca-se também nas forças e virtudes, centrando-se no melhor do indivíduo e desenvolvendo-o (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Parke & Peterson, 2005). Para Seligman & Csikszentmihalyi (2000) a psicologia positiva tem como objetivo a mudança de foco, uma vez que a psicologia se centra na reparação do dano, a psicologia

positiva pretende debruçar-se sobre as qualidades positivas. Neste sentido, os autores referem que o campo de atuação da psicologia positiva corresponde às experiências subjetivas, nomeadamente: bem-estar, satisfação, esperança, otimismo e fluxo de energia (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), já no campo de atuação a nível individual diz respeito aos traços individuais positivos, tais como: amor, vocação, coragem, habilidade interpessoal, sensibilidade, perdão, perseverança, originalidade, espiritualidade, talento e sabedoria. Por último, a nível grupal, centra-se nas virtudes cívicas e nas instituições que atuam no sentido de melhorar a cidadania, regendo-se por valores como: responsabilidade, altruísmo, civilidade, moderação, tolerância e ética de trabalho (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

1.2 Psicólogos positivos

Os psicólogos positivos têm vindo a debruçar-se sobre o estudo do bem-estar e da saúde mental e produzido conhecimento científico relevante. O interesse científico pela psicologia positiva tem vindo a aumentar em temas como: crescimento pessoal, perdão, gratidão, esperança, otimismo, espiritualidade, relação com a saúde mental e física, promoção de bem-estar (Gable, Shelly & Haidt, 2005; Seligman, Steen, Parke & Peterson, 2005; Aspinwall, Richard & Tedeschi, 2010). Em termos práticos, a psicologia positiva abrange uma variedade de técnicas que pretendem incentivar os indivíduos a identificar e desenvolver as próprias emoções positivas, experiências positivas e traços de carácter (Miller, 2008). A psicologia positiva baseia-se nos princípios do movimento humanista, com Abraham Maslow (1954) e Carl Rogers (1959) (Miller, 2008), a pouca relevância e interesse por parte de investigadores atingida nesta altura, deveu-se em parte à falta de rigor metodológico e inconsistência de resultados, não produzindo dados empíricos relevantes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Já nesta década, Peterson & Seligman (2004) publicaram o Manual de Classificação das forças de Carácter e Virtudes (CVS), onde se aborda, os princípios da psicologia positiva. Do mesmo modo que o DSM-V (2014) fornece uma classificação das perturbações mentais, o CVS fornece uma classificação e vários pontos que permitem ao indivíduo desenvolver-se e progredir (Miller, 2008). Atualmente as técnicas da Psicologia positiva estão ser promovidas no sentido de complementarem as terapias tradicionais (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005; Miller, 2008). A psicologia positiva começa a explorar as áreas da saúde, surgindo cada vez mais estudos que reconhecem que as virtudes humanas podem ajudar na prevenção e diminuição de efeitos causados por determinadas patologias (Gable & Haidt, 2005). A psicoterapia positiva tem demonstrado eficácia no

tratamento de sintomatologia depressiva ligeira a moderada (Seligman, Rashid & Parks, 2006), difere da maior parte das intervenções para a depressão, uma vez que estas se centram diretamente nos sintomas depressivos. Por sua vez, a psicoterapia positiva centra-se no aumento da emoção positiva (Seligman, Rashid, Parks, 2006). Os psicólogos clínicos têm centrado a sua atenção no diagnóstico e tratamento de perturbações. No entanto, na atualidade, torna-se cada vez mais evidente, que o funcionamento dos indivíduos não pode ser centrado apenas nestes aspetos. O indivíduo tem de ser visto como um todo, o que ele é, como se sente, o que o rodeia, o que o afeta e o que o move. A psicologia positiva pretende que os psicólogos adotem uma perspetiva mais apreciativa sobre as potencialidades humanas, as suas motivações e capacidades (Sheldon, King, 2001). Estudos em psicologia positiva sugerem que os indivíduos otimistas são mais felizes, mais saudáveis, mais bem-sucedidos e vivem mais do que outras pessoas (Miller, 2008). Fredrickson (2003) observou que experimentar emoções positivas poderá aumentar a longevidade. Para além disso, experimentar emoções positivas pode aumentar a probabilidade de se sentir bem no futuro. Segundo a autora, as emoções positivas reduzem o risco de dano cardiovascular. Ainda sobre os efeitos da psicologia positiva na saúde, estudos revelam que os profissionais devem ter em conta o papel benéfico dos pensamentos e sentimentos positivos, bem como as crenças positivas (Aspinwall, Richard & Tedeschi, 2010). Os programas que promovem a saúde mental destacam a importância da promoção da saúde mental positiva. Desta forma, a investigação em psicologia positiva deve ocupar um lugar ao nível da promoção da saúde. A investigação em psicologia positiva centra-se principalmente no estudo de quatro áreas: emoções positivas (felicidade, gratidão, realização); traços individuais positivos (resiliência, força de carácter, otimismo); relações positivas entre grupos e instituições (Kobau, Seligman, Peterson, Diener, Zack, Chapman, Thompson, 2011).

1.2. Perspetiva hedónica e eudaimonia

Os investigadores que estudam a felicidade e o bem-estar têm distinguido dois tipos de felicidade ou bem-estar, nomeadamente: felicidade hedónica e felicidade eudaimónia. O conceito eudaimonia surgiu com Aristóteles e significa “*atingir o potencial pleno de realização de cada um,*” a felicidade eudaimonia compreende a participação em atividades que permitam ao indivíduo a realização das suas habilidades e talentos, segundo esta perspetiva o principal objetivo da vida de um indivíduo é alcançar o seu verdadeiro potencial (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008; Ryff & Singer, 2008). A perspetiva eudaimónica

relaciona-se com a importância do nível de funcionamento pessoal, significado e auto-realização do indivíduo (Ryff & Singer, 2008). Os mesmos autores apresentaram o modelo de bem-estar psicológico, que se fundamenta na perspectiva eudaimónica. Este modelo é um modelo de auto-realização, desenvolvido em 6 dimensões do conceito.

O hedonismo é uma doutrina ético-moral que afirma que toda a ação do indivíduo é motivada pela busca do prazer e evitamento da dor. Neste sentido o indivíduo procura obter uma vida feliz, surgiu nas escolas de Aristóteles e Epicurus (Horta, 2013). Segundo Seligman (2005), os filósofos cristãos criticaram esta perspectiva uma vez que era incompatível com a fuga ao pecado. A felicidade hedónica está relacionada alto afeto positivo, baixo afeto negativo, e uma avaliação satisfatória da vida por parte do indivíduo (Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008), centrando-se na importância das emoções, segundo estes autores o bem-estar hedónico e eudaimónio se sobrepõem conceitualmente e podem representar mecanismos psicológicos que operam em conjunto.

CAPITULO II-ESPIRITUALIDADE

2. Espiritualidade

2.1. Espiritualidade e a filosofia

A filosofia procura um conhecimento em relação aos porquês da vida, tentando compreender o mundo e o indivíduo. O seu objetivo é tentar elucidar o pensamento relativamente às explicações e conflitos inerentes à vida, para que o indivíduo os possa compreender melhor. Neste sentido, a filosofia procura oferecer aos indivíduos paradigmas que permitam estratégias de vida que os deixem mais felizes e mais harmoniosos consigo mesmos. Assim, esse objetivo tem sido útil no sentido de levar o ser humano ao encontro da sua natureza espiritual, o que contribuirá para uma maior perceção da realidade (Novaes, 2004).

2.2. Espiritualidade e a religiosidade

A espiritualidade e a religiosidade são dois conceitos distintos, que nem sempre se encontram bem delimitados, tornando-se necessário realizar a diferenciação entre ambos os construtos, discutindo as suas semelhanças e antagonismos de modo a relacioná-los de alguma forma, distinguindo-os ou unindo-os num só conceito (Marques, 2009). Tanto a espiritualidade como a religiosidade envolvem a busca o interesse pelo sagrado e pela fé, podendo ser cultivadas tanto de forma individual, como coletiva, nas instituições religiosas ou fora delas (Marques, 2009). Todavia, alguns autores consideram que a espiritualidade se refere a um aspeto mais individual e a religiosidade ao contexto social (Zinnbauer & Park, 2005; van Dierendonck & Mohan, 2006). Neste sentido, a religiosidade é uma adesão a crenças e práticas de uma religião, igreja ou instituição (Lukoff, 1992), em que a pessoa religiosa tende a aceitar formas tradicionais de religião, sujeitando-se à autoridade, frequentando um espaço sagrado, rezando em particular e publicamente (Wink & Dillon, 2002); enquanto a espiritualidade é uma relação pessoal com algo considerado como superior, divino ou sagrado (Lukoff, 1992), em que a pessoa espiritual prescinde da autoridade, da tradição e do ritualismo, é mais independente na sua crença, conjugando várias influências diferentes (Wink & Dillon, 2002). Para Barros (2009), a religião coloca o homem em relação com a divindade, além de conectar um grupo/comunidade no mesmo culto e nas práticas religiosas. Por sua vez, define a espiritualidade como uma tentativa de auto-transcendência e auto-realização e com a busca existencial de significado.

De um ponto de vista similar, também Koenig (2001) diz ser importante a separação do conceito de espiritualidade e religiosidade. Este conceitua a religião como um

sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos projetados para auxiliar a proximidade do indivíduo com o sagrado e/ou transcendente, e espiritualidade como uma busca pessoal de respostas sobre o significado da vida e o relacionamento com o sagrado e/ou transcendente.

Através da revisão de definições sobre o conceito de religiosidade e espiritualidade, Zinnbauer e Park (2005) classificaram algumas polarizações em torno da separação destes conceitos, que podem ser agrupadas do seguinte modo:

- a) Religião substantivo versus espiritualidade funcional: a espiritualidade representa os esforços em direção a uma variedade de objetivos sagrados e existenciais; e a religiosidade usada como um substantivo associado a crenças formais e práticas grupais.
- b) Religião estática *versus* espiritualidade dinâmica: o termo religiosidade descreve o que é a religião, enquanto a espiritualidade como um termo associado a verbos ligados a movimento, fluidez
- c) Religião institucional objetiva *versus* espiritualidade pessoal subjetiva: a religiosidade refere-se a algo institucional, organizado e social e a espiritualidade ligada a algo pessoal, transcendente.
- d) Religião baseada na crença *versus* espiritualidade baseada na experiência: religiosidade seria mais dogmática e teológica e a espiritualidade referente aos valores do EU.
- e) Religião negativa *versus* espiritualidade positiva: a espiritualidade como algo leve, de elevados potenciais humanos, com estados afetivos positivos e a religiosidade mais voltada para dogmas, padres, doutrinas antigas e igrejas (Zinnbauer, B.J. & Park, C.L 2005, pp. 21-42).

Contrariamente aos estudos anteriores, um estudo de Park (2007) refere-se à religiosidade e à espiritualidade como um só conceito, considerando uma dimensão importante para ultrapassar situações adversas da vida.

Embora ainda não exista consenso sobre a definição de espiritualidade e a sua correlação com a religiosidade (Barros, 2009), a verdade é que ambos os conceitos se sobrepõem (Zinnbauer & Park, 2005; Marques, 2009) e estão relacionados (Zinnbauer & Park, 2005). A religiosidade e a espiritualidade são termos complexos e multidimensionais, que podem desenvolver-se e mudar-se com o passar do tempo nos indivíduos e grupos. Além disso, são construtos que se relacionam ao fenómeno biológico, afetivo, cognitivo, moral, relacional, da personalidade ou de auto-identidade, social, cultural e global (Zinnbauer & Park, 2005).

2.3. Espiritualidade

A palavra espiritualidade, etimologicamente provém do latim *spiritus/spirare* que significa sopro de vida. Espiritualidade é o que nos dá vida, o que vai para além do corpo e que nos relaciona com o divino (Barros, 2009). Giacalone e Jurkiewicz (2003) consideram a espiritualidade, a experiência de uma dimensão transcendente que dá significado à existência e a capacidade de experienciar o sagrado, já Dierendonck e Mohan (2006) definem-na como a atitude interior de viver a vida de forma diretamente relacionada com o sagrado. A dimensão espiritual (Myers, Sweeney, & Witmer, 2000), é um conjunto de crenças pessoais, que transcendem os aspetos materiais da vida e nos oferecem um profundo sentimento de segurança, conexão e abertura ao infinito. A conceção deste construto inclui a crença num poder maior que nós próprios; num significado e um propósito de vida, esperança e otimismo, amor e compaixão, uma conduta ética e moral apropriada e uma experiência transcendente. Os mesmos autores referem que a dimensão espiritual está relacionada com algumas necessidades; como a necessidade de significado para a vida, ou seja, o indivíduo tenta encontrar um significado para a vida analisando as situações vividas, de forma a entendê-las; necessidade de amor e relacionamento, em que a vida pessoal de cada indivíduo é influenciada pelos seus valores superiores com as interações psicossociais; necessidade de perdão, uma vez que na procura de um significado para as suas experiências ao longo da vida poderá sentir culpa e para a aliviar, tem de conseguir perdoar-se; e por fim, necessidade de ter esperança, sendo útil que essa esperança se baseie em factos reais do passado ou do presente.

2.4. Psicologia positiva, espiritualidade e bem-estar

A psicologia positiva é um conceito que abriga teorias e pesquisas sobre o que fazer valer a pena viver. Estas teorias e investigações são voltadas para a saúde física e mental, emoções positivas, bem-estar, felicidade, virtudes e forças de carácter (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). A psicologia positiva surge no sentido de identificar fatores promotores para o desenvolvimento do indivíduo, focando-se fundamentalmente nas forças do ser humano (Park, Peterson & Seligman, 2004). Forças de carácter podem ser definidas como traços positivos refletidos em pensamentos, sentimentos e comportamentos do indivíduo (Park et al., 2004). Um conjunto de forças de carácter define as virtudes, sendo estas consideradas características morais centrais presentes num indivíduo. Neste sentido, são as forças de carácter que conduzem e permitem a presença de uma ou outra virtude.

Peterson & Seligman (2004), desenvolveram o Manual de Classificação Values in Action (CVS) que permite identificar 24 forças de caráter agrupadas em 6 virtudes. A definição de forças de caráter (Park et al., 2004) tem de obedecer a 12 critérios:

1. Ubiquidade, isto é, ser amplamente reconhecida entre as várias culturas;
2. Realização ou sensação de satisfação pessoal, ou seja, deve contribuir para a realização individual, satisfação e a felicidade amplamente percebido;
3. Moralmente valorizada, isto é, ser valorizada pelo seu próprio direito e não devido a resultados tangíveis que possa vir a produzir;
4. Não diminuir os outros, ou seja, ter a capacidade de elevar os outros que o testemunham, produzindo admiração e não inveja;
5. Ser o oposto da infelicidade;
6. Ser semelhante a traço, ou sejam constituir-se como uma diferença individual com generalidade e de estabilidade demonstrável;
7. Ser mensurável, ou seja, ser bem-sucedido na avaliação por investigadores como uma diferença individual;
8. Ser distintivo, isto é, não ser redundante a outra força de caráter;
9. Ser um modelo de excelência, isto é, ser notavelmente incorporada em alguns indivíduos;
10. Estar presente em prodígios, ou seja, pode ser precocemente demonstrado em algumas crianças ou jovens;
11. Ter ausência seletiva, ou seja, estar completamente em falta em alguns indivíduos;
12. Estar relacionada com instituições, isto é ser alvo intencional de práticas sociais e rituais que a tentam cultivar (Park et al., pp. 603-619, 2004).

Tal como já foi referido para o desenvolvimento das virtudes (sabedoria, coragem, humanidade, justiça, moderação e transcendência) existem diversos caminhos que conduzem que são as forças de caráter (Park et al., 2004). Na virtude Sabedoria e Conhecimento foram identificadas forças cognitivas que envolvem a aquisição e prática de conhecimento, como a Criatividade, Curiosidade, Amor pela Aprendizagem e Perspetiva. Na virtude Coragem foram reconhecidas forças emocionais que envolvem o exercício de vontade de alcançar objetivos em face a oposição, externa ou interna, como a Autenticidade, Bravura, Persistência e Entusiasmo. Quanto à virtude Humanidade foram definidas forças interpessoais que envolvem ajudar os outros, como Bondade, Amor e Inteligência Social. Em relação à virtude Justiça foram identificadas forças cívicas que subjazem à vida saudável em comunidade tais como, equidade, liderança e cidadania. Na virtude moderação foram definidas forças de caráter que protegem contra os excessos, tais como perdão, modéstia, prudência e auto-regulação. Por fim, relativamente à virtude Transcendência foram identificadas forças de caráter que providenciam significado, como Apreciação da Beleza, Gratidão, Esperança, Humor e Espiritualidade (Park et al., 2004). A espiritualidade para ser considerada uma força de caráter

apresenta determinadas características como ter crenças coerentes sobre o propósito mais elevado e sentido do universo, compreender onde se encontra, num esquema mais amplo das coisas e ter crenças sobre o sentido da vida que moldam a conduta e provém conforto (Peterson, Park & Seligman, 2006). A espiritualidade é uma força que permite ao indivíduo estabelecer uma conexão com o universo proporcionando sentido à sua vida, sendo considerada umas das mais sofisticadas forças de caráter, junto com a capacidade de perdoar e abertura mental (Peterson et al., 2006). A espiritualidade humana é cada vez mais reconhecida como um componente importante da saúde humana. Têm surgido evidências crescentes, embora não consensuais, de que o envolvimento religioso está significativa e positivamente associado com uma melhor saúde física e mental (Paloutzian & Park, 2005). De forma persuasiva a relação positiva entre a espiritualidade e a saúde física (Hummer, Rogers, Nam e Ellison, 1999; McCullough, Hoyt, Larson, Koenig, & Thoresen 2000; Powell, Shahabi, & Thoresen, 2003; Guerrero, Zago, Sawada, & Pinto, 2011). Um estudo de Powell e colaboradores (2003) demonstraram a relação entre a espiritualidade e o indicador de saúde longevidade, mesmo depois de controlados possíveis variáveis de interferência como fatores sócio-demográficos, de estado de saúde geral ou fatores de risco para saúde. Por sua vez, uma meta-análise de McCullough e colaboradores (2000) identificou uma redução de 25% da taxa de mortalidade associada à frequência de serviços religiosos. Também se encontrou o mesmo efeito protetor para doentes cardio-vasculares (Hummer et al., 1999), e Cancro (Guerrero et al., 2011).

Alguns estudos também têm apresentado resultados apontando para a relação da espiritualidade com indicadores de saúde mental, outros estudos demonstram uma relação curvilinear entre variáveis religiosas e saúde mental ao longo do ciclo de vida (Ingersoll-Dayton, Krause, & Morgan, 2002), com a depressão (Schnittker, 2001) e ansiedade geral (Koenig, Ford, George, Blazer, & Meador, 1993). Além do impacto da espiritualidade na saúde física e mental, interessa considerar também os efeitos de espiritualidade no bem-estar psicológico e subjetivo, mais precisamente na sua relação com variáveis como a felicidade, satisfação com a vida, ou com uma avaliação subjetiva da qualidade de vida. O bem-estar subjetivo, de forma ampla consiste na avaliação que as pessoas fazem da sua vida (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Diener, Suh, Lucas, Smith (1999) referem que existem três componentes do bem-estar subjetivo: satisfação, afeto positivo e negativo. Portanto, bem-estar subjetivo é estruturado da seguinte forma: os três componentes formam um factor global de

variáveis interrelacionadas. Cada um dos três componentes pode ser dividido em subdivisões. Satisfação global com a vida pode ser dividida em vários domínios da vida como amor, amizade, entre outros e esses domínios podem ser divididos em outros. Afeto positivo e negativo podem ser divididos em emoções e humores específicos (Diener, Lucas & Oishi, 2002). O afeto positivo e negativo representam as avaliações das próprias pessoas sobre os eventos que ocorrem nas suas vidas. Altos níveis de afeto positivo representam um estado de energia, concentração e satisfação, enquanto baixos níveis de afeto positivo são caracterizados por tristeza e letargia. Por sua vez, altos níveis de afeto negativo representam um estado de angústia e insatisfação, com a apresentação de estados de humor como raiva, culpa, desgosto, medo; enquanto baixos níveis de afeto negativo representam um estado de calma e serenidade (Watson, Clark e Tellegen, 1998).

A satisfação com a vida, avaliação global que a própria pessoa faz da sua vida. Essa avaliação é feita por um meio de julgamento, em que o indivíduo faz uma comparação de circunstâncias que foram eleitas por si como um padrão apropriada ou seja, o julgamento de quão satisfeita uma pessoa está com a sua vida atual é baseado na comparação a um padrão que cada pessoa determinou para si próprio (Diener, Emmons; Larsen & Griffin, 1985). Esta avaliação cognitiva da vida processa-se, segundo Lucas, Diener e Suh (1996) através da avaliação que a pessoa faz da sua satisfação com a vida, examinando os aspetos reais da sua vida, e colocando numa “balança” os aspetos positivos e negativos, chegando assim a um julgamento de satisfação de vida geral. A satisfação com a vida é considerada uma dimensão cognitiva, representando a avaliação que cada indivíduo faz da sua vida, já a felicidade é emocional, representa a avaliação de cada indivíduo relativamente às suas experiências emocionais positivas e negativas. Alguma literatura aponta uma relação positiva entre a espiritualidade com um conjunto de variáveis de bem-estar, entre as quais afetos positivos, apoio social e auto-estima, desenvolvimento pessoal, competência e controlo, satisfação e felicidade (Paloutzian & Park, 2005), o que demonstra o contributo da espiritualidade para o bem-estar do indivíduo. Um estudo experimental, Wachholtz e Pargament (2005), verificaram que as pessoas que praticaram “meditação espiritual” (concentração da mente num foco espiritual, apresentaram maior diminuição de ansiedade e mais humor positivo, *saúde espiritual* e experiência espiritual, do que o grupo envolvido em meditação secular (com concentração focada no *EU*). Neste sentido, a meditação poderá ser portanto um dos mecanismos através dos quais a espiritualidade pode ter impacto no bem-estar individual.

CAPITULO III-VOLUNTARIADO

3. Voluntariado

3.1. Conceito de voluntariado

O conceito de voluntariado pode ser apresentado através de diferentes definições, podendo as mesmas ser influenciadas desde logo pelos contextos sociais ou culturais. A Organização das Nações Unidas [ONU] apresenta uma definição mais ampla do conceito, procurando enquadrar as características da ação voluntária no mundo, dando ênfase a essa ação nas áreas mais tradicionais como o desporto, educação e setor social mas também, a áreas como a ação voluntária em catástrofes de grandes dimensões e mobilizadoras de solidariedade social a nível global (PROACT, 2012). Para o Instituto de Solidariedade e Cooperação Universitária [ISU], (2008) o voluntariado ou ação de voluntariado pode ser entendido como:

“A ação de voluntariado é uma ação humana, que pressupõe uma relação pessoal entre o voluntário e o beneficiário da ação, e que visa o apoio a seres humanos através de um trabalho de integração social coerente, com qualidade e com um grau de implicação que grande parte do trabalho executado pelos técnicos não consegue obter. O voluntário não trabalha simplesmente com necessidades, carências ou exclusões devidamente identificadas, mas procura na sua intervenção relacionar-se com pessoas que padecem de certas carências, com pessoas que sentem ou vivem uma exclusão, mas sempre com pessoas”. (ISU, 2008, p.54)

Apesar de não haver consenso quanto à definição de voluntariado, o conceito converge em alguns aspetos nomeadamente: é uma atividade não remunerada, assumida de livre vontade e em que o voluntário disponibiliza o seu tempo para ajudar, excluindo-se as ações a nível familiar, de amizade e vizinhança (Parente et al., 2012).

Colozzi (2001) apresenta o voluntariado como uma atividade de trabalho que implica o desenvolvimento de um conjunto de tarefas que, de forma direta ou indireta, beneficiam terceiros, criando um valor social e económico, exigindo assim um certo grau de formalização no que diz respeito à sua estruturação.

3.2. O voluntariado em Portugal

No caso português, verifica-se que o trabalho voluntário surge como uma solução de recurso, sendo o valor económico nas organizações bastante baixo ou quase nulo. O voluntariado pode ser uma forma de profissionalização das organizações, pois pode integrar indivíduos qualificados que encontram nestas organizações oportunidades de realização pessoal e profissional (Parente et al., 2012). O voluntariado ao contribuir para a aquisição de novos saberes e competências pode, em certa medida, contribuir também para que o leque de oportunidades a nível do mercado de trabalho seja maior (Sardinha, 2011). A Unidade de

Investigação e Apoio Técnico ao Desenvolvimento Local, À Valorização do Ambiente e à Luta contra a Exclusão Social [PROACT], (2012) no seu estudo sobre a caracterização do voluntariado em Portugal afirma que, Portugal caracteriza-se por ter baixas taxa de voluntariado, na verdade apresenta a taxas mais baixa da Europa. A autora Ana Delicado (2002), referenciou num dos seus estudos que entre 1990 e 1999, se verificou uma diminuição da taxa de voluntariado de 19% para 16% em Portugal, sendo que esta tendência se tem mantido, de acordo com os dados de 2008, recolhidos pelo European Value Survey, e onde a taxa de voluntariado em Portugal situava-se nos 14%. Algumas das razões apresentadas pelo PROACT (2012), para as baixas taxas de voluntariado em Portugal prendem-se com as condições políticas, sociais e económicas do país, que chegou mais tarde a democracia e implementação de um Estado-providência; fatores relacionados com baixas habilitações literárias da população portuguesa e diminuta proporção das classes média e média-alta, que condiciona a participação num voluntariado pós-industrial; pouco estímulo e tradição para a participação cívica; mercado laboral marcado essencialmente por horários a tempo inteiro, o que limita a disponibilidade de tempo para o voluntariado. Apesar disto, o estudo da PROACT (2012) mostra que a taxa de voluntariado, do ano anterior, situou-se nos 20%.

3.3. Espiritualidade e o voluntariado

O voluntariado é uma componente fundamental a sociedade civil, pelo fato de ser cotado com aquilo que são os valores mais nobres da humanidade, procurando a paz, liberdade e justiça para os povos, que se concretiza através de ações individuais ou grupais, o conceito de voluntariado está relacionado com a ação de dar ou proporcionar algo, ao outro, sem esperar nada em troca contudo, a história do trabalho voluntário está muito relacionada com aquilo que é a consciência comunitária, instigada muitas vezes por razões religiosas. Em Portugal, o conceito de voluntariado está muito relacionado com as formas de apoio influenciadas de forma significativa pelos valores cristãos, sendo que se acreditava mesmo que a prática do voluntariado salvava a alma (Amanajás, 2011). Desta forma, o voluntariado surge muitas vezes associado a questões ou instituições religiosas, como por exemplo, grande parte do voluntariado missionário tem na sua base algum tipo de relação com a religião. Importa no entanto distinguir espiritualidade e religião. Os autores Zinnbauer e Pargament (2005) argumentam que, apesar de a espiritualidade e a religião refletirem-se na obra humana (ex: poesia, música, escultura, pintura), elas são realidades que se podem relacionar mas que, são distintas. À religião atribuímos uma série de práticas grupais definidas, sendo que estas

podem não estar completamente relacionadas com a realização espiritual (Zinnbauer & Pargament, 2005).

Já a espiritualidade remete para a capacidade inata que o indivíduo tem de se transcender, sendo que essa capacidade, pode estar dentro ou fora do Eu (*self*) e, ir além daquilo que é o domínio religioso (Koenig, 2010), transcender-se pode ser um ato de caráter experimental, ou um fenómeno concretizado pelo prazer da autorrealização e de satisfação consigo mesmo, desta forma, o voluntariado pode funcionar neste nível da espiritualidade como um caminho para a concretização daquilo que são as vontades e desejos do indivíduo enquanto ser que possui uma determinada função e objetivos ao longo da sua vida.

CAPÍTULO IV – CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

4. Conceptualização da investigação

4.1. Tipo de estudo

Esta investigação foi um estudo transversal, a recolha de dados foram recolhidos em várias etapas, entre Novembro de 2013 e Março de 2014 e correlacional, dado que tem por objetivo examinar as relações existentes entre as variáveis (Fortin, 2009).

4.2. Objetivos e hipóteses

O objetivo deste trabalho foi o estudo dos índices de espiritualidade nos voluntários e nas organizações de voluntariado em Portugal, assim como o estudo dos construtos das Escalas Paz de Espírito, Espiritualidade e Índice de Bem-Estar Espiritual.

Foram formuladas as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: A Escala Paz de Espírito deverá ser constituída por um fator, a Escala de Espiritualidade deverá ser constituída por dois fatores e a Escala Índice de Espiritualidade deverá ser constituída por dois fatores.

Hipótese 2: As correlações serão positivas, entre os fatores das três escalas de espiritualidade em estudo.

Hipótese 3: Há diferenças significativas nos índices de espiritualidade entre os sexos, tendo as mulheres índices de espiritualidade mais elevados.

Hipótese 4: As organizações de cariz religioso devem ter índices de espiritualidade superiores.

4.3. Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por 302 indivíduos voluntários que exerciam funções em várias organizações Portuguesas de voluntariado.

4.3.1. Caracterização dos indivíduos quanto às variáveis sociodemográficas

Dos 302 participantes, 134 (44.4%) eram do sexo masculino e 168 (55.6%) eram do sexo feminino (ver Tabela 1).

As idades dos indivíduos observados neste estudo variaram entre os 16 e os 88 anos, sendo que a média das idades obtidas, foram de 40.82 anos (DP = 15.92). De notar que as idades médias em ambos os sexos são idênticas, sendo aproximadamente de 40 anos. Através da aplicação do teste t não foi possível encontrar diferenças estatisticamente significativas entre as médias das idades dos voluntários do sexo masculino e feminino ($t(302) = -0.40; p = 0.687$).

O número de anos de escolaridade variou entre 2 e 19 anos, sendo a média de 12.1 anos de escolaridade (DP = 3.87). Em ambos os sexos o número médio de anos de escolaridade foram idênticos, sendo aproximadamente de 12 anos. Para comparar a média dos anos de escolaridade entre os sexos também se aplicou o teste *t*. Não foi possível observar diferenças significativas ($t(302) = 0.12; p = 0.365$).

Através da aplicação do teste Qui-Quadrado, foi verificado a existência de relações significativas entre as variáveis sexo e curso superior ($\chi^2(2, 302) = 2.91; p = 0.088$).

Quanto à variável estado civil verificou-se maior frequência de participantes casados/união de facto (n = 129; 42.7%) e menor frequência de viúvos (n = 20; 6.6%). Verificou-se também a existência de 38.7% (n = 117) de solteiros e de 11.9% (n = 36) de divorciados/separados. O teste do Qui-Quadrado também revelou a existência de relações significativas entre as variáveis sexo e estado civil ($\chi^2(2, 302) = 9.15; p = 0.027$).

A variável religião revelou maior frequência de indivíduos Católicos (n = 196; 64.9%). Da religião Espírita verificamos existir 15.9% (n = 48) de indivíduos e a percentagem de indivíduos que não têm religião é de 14.2% (n = 43). Verificou-se, ainda, que 5% (n = 15) são de outras religiões, tais como, Adventista (n = 1), Agnóstica (n = 3), Ortodoxa (n = 2), Muçulmana (n = 7) e um indivíduo não identificou a religião. Da aplicação do teste Qui-Quadrado foi possível observar a existência de relações significativas entre as variáveis sexo e religião ($\chi^2(2, 302) = 13.47; p = 0.088$).

Em relação à etnia, verificou-se predominância de indivíduos de etnia caucasiana (n = 292; 96.7%) em relação aos indivíduos de etnia negra (n = 10; 3.3%). Não foi possível encontrar relações significativas entre as variáveis sexo e etnia ($\chi^2(2, 302) = 0.13; p = 0.716$).

Relativamente à situação profissional verificou-se maior frequência de participantes empregados (n = 102; 33.8%) e menor frequência de trabalhadores por conta própria (n = 25; 8.3%). Dos indivíduos participantes verificou-se também que 18.2% (n = 55) são estudantes, 15.9% (n = 48) são desempregados, 13.2% (n = 40) são reformados e 10.6% (n = 32) são empresários. Não foi possível encontrar relações significativas entre as variáveis sexo e situação profissional ($\chi^2(2, 302) = 7.87; p = 0.164$).

Tabela 1 – Informação sociodemográfica da amostra.

		Masculino		Feminino		Teste	
		(n = 134)		(n = 168)			
		M	DP	M	DP	<i>t</i>	<i>P</i>
Idade		40.40	16.38	41.15	15.59	-0.40	0.687
Anos de Escolaridade		11.87	3.69	12.28	4.00	0.12	0.365
		Masculino		Feminino		Teste	
		(n = 134)		(n = 168)			
		N	%	n	%	χ^2	<i>p</i>
Curso	Sim	40	29.9	66	39.3	2.91	0.088**
Superior	Não	94	70.1	102	60.7		
Estado Civil	Solteiro	59	44.0	58	34.5	9.15	0.027*
	Casado/União de facto	57	42.5	72	42.9		
	Divorciado/Separado	8	6.0	28	16.7		
	Viúvo	10	7.5	10	6.0		
Religião	Sem Religião	23	17.2	20	11.9	13.47	0.097**
	Católica	83	61.9	113	67.3		
	Espírita	21	15.7	27	16.1		
	Outras	7	5.2	8	4.8		
Etnia	Caucasiana	129	96.3	163	97.0	0.13	0.716
	Negra	5	3,7	5	3,0		
Situação Profissional	Estudante	30	22.4	25	14.9	7.87	0.164
Profissional	Empresário	17	12.7	15	8.9		
	Contra Própria	11	8.2	14	8.3		
	Empregado	44	32.8	58	34.5		
	Reformado	18	13.4	22	13.1		
	Desempregado	14	10.4	34	20.2		

Nota: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.10$. Frequências absolutas (n), frequências relativas (%), média (M), desvio padrão (DP).

Os dados relevantes a propósito do voluntariado (ver Tabela 2) indicam o seguinte: o número médio de anos que os participantes dedicam à prática de voluntariado é de 8.93 (DP = 7.78).

O número de horas mensais de realização de voluntariado ocasional variou entre 1 e 300 horas, sendo em média de 21.07 horas (DP = 34). A média do número de horas de voluntariado ocasional exercido pelas mulheres foi ligeiramente superior ao exercido pelos homens ($22.69 > 18.82$), mas através da aplicação do teste *t* verifica-se que essa diferença não é estatisticamente significativa ($t(302) = -0.87; p = 0.385$).

Em relação ao voluntariado anual, o número de horas de realização deste variou entre 1 e 1000 horas, sendo em média de 65.19 (DP = 106.72). Para comparar a média do número de horas efetuadas em voluntariado anual entre os sexos também aplicou-se o teste *t* e foi possível observar diferenças significativas ($t(302) = 2.31; p = 0.023$), sendo os voluntários do sexo masculino a exercerem um maior número de horas de voluntariado anual comparativamente aos voluntários do sexo feminino ($85.39 > 47.62$).

Relativamente à realização de voluntariado este podia ser efetuado apenas ocasionalmente ou podia ser feito anualmente. Verificou-se que a amostra em estudo foi composta por 207 (68.5%) indivíduos que faziam voluntariado ocasional e por 189 (62.6%) que faziam voluntariado anual. Através da aplicação do teste Qui-Quadrado, não foi possível encontrar a existência de relações significativas entre as variáveis sexo e voluntariado ocasional ($\chi^2(2, 302) = 1.46; p = 0.227$) e entre as variáveis sexo e voluntariado anual ($\chi^2(2, 302) = 0.98; p = 0.322$).

Relativamente ao tipo de voluntariado verificou-se que 23.8% ($n = 72$) dos indivíduos fizeram voluntariado de direção e de execução. Apenas 8 ($n = 80 - 72$) só voluntariado de direção e 226 ($n = 298 - 72$) fizeram só voluntariado de execução.

Observou-se também que, a maioria dos indivíduos que exerciam a prática de voluntariado tinham formação adequada ($n = 159; 52.6\%$). O teste do Qui-Quadrado revelou a existência de relações significativas entre as variáveis sexo e voluntariado de direção ($\chi^2(2, 302) = 7.60; p = 0.006$) e entre as variáveis sexo e voluntariado de direção e execução ($\chi^2(2, 302) = 4.79; p = 0.029$). Em relação às variáveis sexo e voluntariado de execução não se verificaram relações significativas ($\chi^2(2, 302) = 0.05; p = 0.820$).

Tabela 2 – Caracterização do voluntariado.

		Masculino		Feminino		Teste	
		(n = 134)		(n = 168)			
		M	DP	M	DP	t	p
Número de Horas Mensais de Voluntariado Ocasional		18.82	24.49	22.69	39.48	-0.87	0.385
Número de Horas Mensais de Voluntariado Anual		85.39	145.80	47.62	47.56	2.31	0.023*
		Masculino		Feminino		Teste	
		(n = 134)		(n = 168)			
		N	%	n	%	χ^2	P
Voluntariado Ocasional	Sim	87	64.9	120	71.4	1.46	0.227
	Não	47	35.1	48	28.6		
Voluntariado Anual	Sim	88	65.7	101	60.1	0.98	0.322
	Não	46	34.3	67	39.9		
Voluntariado de Direção	Sim	46	34.3	34	20.2	7.60	0.006**
	Não	88	65.7	134	79.8		
Voluntariado de Execução	Sim	132	98.5	166	98.8	0.05	0.820
	Não	2	1.5	2	1.2		
Voluntariado de Direção e Execução	Sim	40	29.9	32	19.0	4.79	0.029*
	Não	94	70.1	136	81.0		
Formação Adequada	Sim	77	57.5	82	48.8	2.24	0.135
	Não	57	42.5	86	51.2		

Nota: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$. Frequências absolutas (n), frequências relativas (%), média (M), desvio padrão (DP).

Constituíram-se quatro grupos de instituição de voluntariado (ver Tabela 3), agrupando-se as Fundações com as Uniões, Federações e Confederações (n = 10 + 58), os Centros Paroquiais e as Santas Casas da Misericórdia (n = 34 + 33). A maior percentagem de indivíduos da amostra, escolheram fazer voluntariado em Associações de Solidariedade Social (n = 112; 37.1%) e a menor percentagem escolheu fazer voluntariado em Organizações Religiosas (n = 55; 18.2%). O número de indivíduos que exerceram a prática de voluntariado em Fundações, Uniões, Federações e Confederações (n = 68; 22.5%) foi idêntico ao número

de indivíduos que exerciam voluntariado em Centros Paroquiais e Santas Casas da Misericórdia (n = 67; 22.2%).

Tabela 3 – Tipo de instituição onde foi recolhida a amostra.

		N	%
	Associações de Solidariedade Social	112	37.1
Tipo de	Fundações, Uniões, Federações e Confederações	68	22.5
Instituição de	Centros Paroquiais e Santas Casas da Misericórdia	67	22.2
Voluntariado	Organizações Religiosas	55	18.2

Nota: Frequências absolutas (n), frequências relativas (%).

4.4. Medidas

Para este estudo foi desenvolvido um protocolo, sendo este constituído por duas partes.

A primeira parte é composta por um questionário sociodemográfico e a segunda parte por sete escalas distintas, três como escalas principais: a escala da espiritualidade, a escala paz de espírito, a escala índice de bem-estar espiritualidade e quatro escalas secundárias: a escala da satisfação com a vida, a escala de florescimento, a escala de experiências positivas e negativas e a escala de felicidade subjetiva.

4.4.1. Questionário sociodemográfico

No questionário sociodemográfico foram estudadas as seguintes variáveis: questões que pretendiam avaliar as características sociais dos indivíduos que exerciam voluntariado em instituições em Portugal com as seguintes variáveis: sexo, estado civil, idade, condições de trabalho, número de anos de escolaridade, frequência ou não de curso superior, religião e etnia. Questões que pretendiam avaliar o voluntariado exercido, com as seguintes variáveis: quantas horas exercem voluntariado por mês, há quanto tempo exercem voluntariado, se têm ou não formação adequada na área que exercem voluntariado.

4.4.2. Escala de Espiritualidade

A Escala de Espiritualidade (Pinto e Pais-Ribeiro 2007) tem como objetivo avaliar a espiritualidade dos indivíduos. Esta escala é composta por cinco itens com formato de respostas do tipo Lickert de 4 pontos (1 = Não Concordo, 2 = Concordo um Pouco, 3 = Concordo Bastante e 4 = Plenamente de Acordo). Em termos de estrutura fatorial, é

constituída por dois fatores. O primeiro fator é denominado de Crenças e é constituído pelos itens 1 e 2 e o segundo fator é denominado de Esperança/otimismo e é constituído pelos itens 3, 4 e 5. Estes fatores explicam 75.23% da variância total, sendo que o primeiro fator explica 50.01% do total de variância e o segundo fator explica 25.21%. A escala total apresentou um alfa de Cronbach de 0.74. Na Subescala de Crenças, tem um valor de alfa de Cronbach de 0.92 e na Subescala de Esperança/otimismo foi de 0.69.

4.4.3. Escala de Paz de Espírito

A Escala de Paz de Espírito (Lee, Lin, Huang e Fredrickson 2012) tem como objetivo avaliar a paz e harmonia interior dos indivíduos em termos gerais. A escala é composta por sete itens com formato de resposta do tipo Lickert de 5 pontos (1 = Nada, 2 = Algumas Vezes, 3 = Frequentemente, 4 = A maior parte do tempo e 5 = Sempre). A estrutura fatorial é de um único fator, que explica 63.58% da variância total. A escala tem um alfa de Cronbach de 0.91.

4.4.4. Escala de Índice de Bem-estar Espiritual

A Escala de Índice de Bem-Estar Espiritual (Daaleman, Frey, Wallace e Studenski 2002) tem como objetivo avaliar o efeito da espiritualidade ligada ao bem-estar subjetivo dos indivíduos. A escala é composta por doze itens com formato de respostas do tipo Lickert de 5 pontos (1 = Discordo Fortemente, 2 = Discordo, 3 = Não Concordo Nem Discordo, 4 = Concordo, e 5 = Concordo Fortemente). Em termos de estrutura fatorial, esta escala é constituída por dois fatores. O primeiro fator é denominado de Autoeficácia e é constituído pelos itens 1, 2, 3, 4, 5 e 6 e o segundo fator é denominado de Esquema de Vida e é constituído pelos itens 7, 8, 9, 10, 11 e 12. Estes dois fatores explicam 43.61% da variância total, sendo que o fator de Autoeficácia explica 24.04% do total de variância e o fator de Esquema de Vida explica 19.57%. A escala total tem um alfa de Cronbach de 0.87, sendo que o valor obtido na Subescala de Autoeficácia foi de 0.83 e na Subescala de Esquema de Vida foi de 0.80.

4.4.5. Escala de Florescimento

A Escala de Florescimento (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi e Biswas-Diener 2010) tem como objetivo avaliar os principais aspetos do funcionamento psicossocial dos indivíduos, nomeadamente, de áreas importantes da vida tais como os relacionamentos, a autoestima, os propósitos/objetivos de vida e o otimismo. Esta escala é composta por 8 itens com formato de resposta do tipo Lickert de 7 pontos (1 = Discordo Fortemente, 2 = Discordo,

3 = Discordo Ligeiramente, 4 = Não Discordo Nem Concordo, 5 = Concordo Ligeiramente, 6 = Concordo e 7 = Concordo Fortemente). Em termos de estrutura fatorial, esta é constituída por um único fator que explica 53% da variância dos itens. A escala apresenta um alfa de Cronbach de 0.87.

4.4.6. Escala de Experiências Positivas e Negativas

A Escala de Experiência Positivas e Negativas (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi e Biswas-Diener 2010) tem como objetivo avaliar sensações subjetivas de bem-estar e mal-estar, isto é, avaliar sentimentos positivos e negativos. Esta escala é composta por 12 itens com formato de respostas do tipo Lickert de 5 pontos (1 = Muito Raramente ou Nunca, 2 = Quase Nunca, 3 = Algumas Vezes, 4 = Frequentemente e 5 = Muito Frequentemente ou Sempre). Dos doze itens, seis referem-se a sentimentos negativos (itens 2, 4, 6, 8, 9 e 11) e outros seis referem-se a sentimentos positivos (itens 1, 3, 5, 7, 10 e 12). A pontuação da escala é feita separadamente devido à independência dos dois tipos de sentimentos (positivos e negativos). Os sentimentos positivos tem um único fator, explicando 61% da variação dos itens da escala. Em relação aos sentimentos negativos, tem um único fator explicando 53% da variação dos itens. A escala tem um alfa de Cronbach de 0.87 para os sentimentos positivos, 0.81 para os sentimentos negativos e 0.89 para o conjunto dos 12 itens.

4.4.7. Escala de Satisfação com a Vida

A Escala de Satisfação com a Vida (Diener, Emmons, Larsen e Griffin 1985) tem como objetivo avaliar a satisfação com a vida. A Escala é composta por 5 itens com formato de resposta é do tipo Lickert de 7 pontos (1= Discordo Totalmente, 2 = Discordo, 3 = Discordo Ligeiramente, 4 = Neutro, não Concordo, nem Discordo, 5 = Concordo Ligeiramente, 6 = Concordo e 7= Concordo Totalmente). É constituída por um único fator, responsável por explicar 66% da variação do instrumento. A escala apresenta valores de alfa de Cronbach de 0.87.

4.4.8. Escala de Felicidade Subjetiva

A Escala de Felicidade Subjetiva (Lyubomirsky e Lepper 1999) tem como objetivo avaliar de forma global e subjetiva a percepção do quanto uma pessoa é feliz ou infeliz. A escala é constituída por 4 itens, sendo estes afirmações. Os dois primeiros itens consistem em descrições de felicidade e infelicidade e os outros dois itens referem-se à caracterização dos próprios indivíduos que estão a responder ao questionário por comparação com a descrição de outras pessoas. A resposta a cada item é dada em escala tipo Likert de 7 pontos. O primeiro

item é classificado de Não Muito Feliz (=1) a Muito Feliz (=7), o segundo item é classificado de Menos Feliz (=1) a Mais Feliz (=7) e os outros dois itens são classificados de Nada (=1) a Muitíssimo (=7). Em termos de estrutura fatorial, é constituída por um único fator. A escala apresentou um alfa de Cronbach de 0.86.

4.4.9. Procedimento

Efetou-se o pedido de autorização para a passagem dos questionários à direção das instituições de voluntariado, descrevendo os objetivos da investigação, mencionando também as metodologias a utilizar. O protocolo foi aplicado, entre o período de Dezembro de 2013 a Março de 2014. Foi solicitado a colaboração, num estudo sobre a espiritualidade, informando-se que a participação de cada um era voluntária. Foram informados também quais eram os objetivos da investigação e quais os critérios de inclusão para a amostra. Informou-se também que todos os dados e respostas facultados eram confidenciais, sendo apenas utilizados, para posterior análise estatística no âmbito da investigação em causa. Os dados foram registados numa base de dados eletrónica e em excel, para analisar e interpretar os dados recolhidos. Recorreu-se ao *software* de estatística IBM SPSS Statistics (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 19.0 para o Windows.

CAPÍTULO V – RESULTADOS

5. Resultados

5.1 Estrutura fatorial

Para cada uma das escalas, Espiritualidade, Paz de Espírito e Índice de Bem-estar Espiritual foi efetuada uma análise fatorial exploratória, sendo estudadas as suas qualidades psicométricas.

5.2.1. Estrutura fatorial da Escala de Espiritualidade

Os 5 itens da Escala de Espiritualidade (ver Tabela 4) apresentaram uma estrutura unidimensional, com uma variância total explicada de 53.31%, com valores de saturação adequados para todos os itens, variando entre 0.59 e 0.82.

Tabela 4 - Método de extração: análise em componentes principais na Escala de Espiritualidade.

Itens	Pesos fatoriais
1. As minhas crenças espirituais/religiosas dão sentido à minha vida	0.82
2. A minha fé e crenças dão-me forças nos momentos difíceis	0.81
3. Vejo o futuro com esperança	0.76
4. Sinto que a minha vida, mudou para melhor	0.65
5. Aprendi a dar valor às pequenas coisas da vida	0.59

5.2.2 Propriedades psicométricas da Escala de Espiritualidade.

A Escala da Espiritualidade (ver Tabela 5) apresentou um alfa de Cronbach de 0.78. Se o item for eliminado, mostrou que os itens são adequados. O desvio padrão (ver Tabela 6) de cada item da Escala de Espiritualidade e os valores médios variaram entre 3.23 (DP = 0.82) e 3.60 (DP = 0.65).

Tabela 5 – Estatísticas item-total para a Escala de Espiritualidade.

Itens	Correlação Item-total	Alpha Cronbach se o Item for eliminado
1. As minhas crenças espirituais/religiosas dão sentido à minha vida	0.66	0.70
2. A minha fé e crenças dão-me forças nos momentos difíceis	0.66	0.70
3. Vejo o futuro com esperança	0.47	0.77
4. Sinto que a minha vida, mudou para melhor	0.60	0.72

5. Aprendi a dar valor às pequenas coisas da vida	0.41	0.78
---	------	------

Tabela 6 – Estatísticas descritivas dos itens da Escala de Espiritualidade.

Itens	M	DP
1. As minhas crenças espirituais/religiosas dão sentido à minha vida	3.24	0.99
2. A minha fé e crenças dão-me forças nos momentos difíceis	3.24	0.89
3. Vejo o futuro com esperança	3.23	0.82
4. Sinto que a minha vida, mudou para melhor	3.25	0.82
5. Aprendi a dar valor às pequenas coisas da vida	3.60	0.65

Nota: Média (M), desvio padrão (DP)

5.2.3. Estrutura fatorial da Escala de Paz de Espírito

Os 7 itens da escala Paz de Espírito, após rotação Varimax, apresentaram um critério de valor próprio superior a 1, com uma estrutura unidimensional (ver Tabela 7). A variância total do modelo foi de 55.85%, com valores de saturação para os itens, variando entre 0.86 e -0.35.

Tabela 7-Método de Extração: Análise em Componentes Principais na Escala de Paz de Espírito.

Itens	Pesos fatoriais
3. O meu estilo de vida produz sentimentos de paz estabilidade	0.86
4. A minha mente está em paz e harmonia	0.86
2. Sinto-me contente e confortável comigo na minha vida quotidiana	0.84
6. O modo como vivo traz-me sentimentos de paz e harmonia	0.84
1. A minha mente sente-se livre e à vontade	0.81
5. É difícil para mim sentir-me resolvido	-0.35
7. Na minha mente sinto-me ansioso e desconfortável	-0.51

5.2.4 Propriedades psicométricas da Escala de Paz de Espírito.

A Escala de Paz de Espírito, apresentou um alfa de Cronbach de 0.85 (ver Tabela 8). Se o item for eliminado, mostrou que os itens são adequados.

O desvio padrão (ver Tabela 9) de cada item da Escala de Paz de Espírito, os valores médios variaram entre 3.61 (DP = 1.11) e 3.93 (DP = 1.11).

Tabela 8 – Estatísticas item-total para a Escala de Paz de Espírito.

	Correlação item-total	Alpha Cronbach se o item for eliminado
1. A minha mente sente-se livre e à vontade	0.67	0.81
2. Sinto-me contente e confortável comigo na minha vida quotidiana	0.71	0.80
3. O meu estilo de vida produz sentimentos de paz estabilidade	0.72	0.80
4. A minha mente está em paz e harmonia	0.72	0.80
5. É difícil para mim sentir-me resolvido	0.31	0.87
6. O modo como vivo traz-me sentimentos de paz e harmonia	0.69	0.80
7. Na minha mente sinto-me ansioso e desconfortável	0.46	0.84

Tabela 9 – Estatísticas descritivas dos itens da Escala de Paz de Espírito.

Itens	M	DP
1. A minha mente sente-se livre e à vontade	3.82	0.96
2. Sinto-me contente e confortável comigo na minha vida quotidiana	3.85	0.90
3. O meu estilo de vida produz sentimentos de paz estabilidade	3.82	0.91
4. A minha mente está em paz e harmonia	3.82	1.00

5. É difícil para mim sentir-me resolvido	3.61	1.11
6. O modo como vivo traz-me sentimentos de paz e harmonia	3.85	0.97
7. Na minha mente sinto-me ansioso e desconfortável	3.93	1.11

Nota: Média (M), Desvio padrão (DP).

5.2.5. Estrutura fatorial da Escala de Índice de Bem-estar Espiritual

Os 12 itens da Escala Índice de Bem-Estar Espiritual (ver Tabela 10) foram submetidos a uma análise fatorial, seguida de uma rotação Varimax. Verificou-se a existência de 2 fatores, isto é, um modelo bidimensional constituído pelas subescalas Esquema de Vida e Autoeficácia. Neste estudo, a variância total explicada pelas duas subescalas foi de 72.71%. A subescala de Esquema de Vida foi constituída pelos itens de 7 a 12 e explica 39.17% do total de variância e a subescala de Autoeficácia foi constituída pelos itens de 1 a 6 e explica 33.55% da variância total. Os valores de saturação para os itens, variaram entre 0.67 e 0.82 (ver Tabela 10).

Tabela 10 - Método de extração: análise em componentes principais na Escala de Índice de Bem-estar Espiritual.

Itens	Subescalas	
	Autoeficácia	Esquema de Vida
2. Frequentemente, não encontro modo para completar o que inicie	0.80	
1. Não há muito que eu possa fazer para me ajudar	0.80	
6. Não há muito que eu possa efetuar para fazer a diferença na minha vida	0.70	
4. Fico dominado quando tenho dificuldades ou problemas pessoais	0.68	
3. Não consigo entender os meus problemas	0.68	
5. Não sei como começar a resolver os meus problemas	0.67	
10. Neste mundo, não sei onde me posso encaixar		0.82
11. Estou longe de compreender o significado da vida		0.80
12. Neste momento há um grande vazio na minha vida		0.79

8. Eu não sei quem eu sou, de onde vim, ou para onde vou		0.77
7. Ainda não encontrei o meu propósito na vida		0.73
9. Tenho uma falta de propósito na minha vida		0.71
Variância explicada (Total = 72.71%)	33.55%	39.17%
Valores próprios (<i>Eigenvalues</i>)	4.03	4.7

5.2.6 Propriedades psicométricas da Escala Índice de Bem-estar Espiritual.

Os 12 itens da Escala Índice de Bem-Estar Espiritual (ver Tabela 11) apresentaram um Alfa de Cronbach de 0.95. A subescala de Autoeficácia foi constituída pelos itens de 1 a 6 apresentou um Alfa de Cronbach de 0.91 e a subescala de Esquema de Vida foi constituída pelos itens de 7 a 12 apresentou um Alfa de Cronbach de 0.93. Se o item for eliminado, mostrou que os itens são adequados. Observaram-se as seguintes médias e o desvio padrão (Tabela 12): na subescala de Autoeficácia os valores médios variaram entre 3.87 (DP = 1.14) e 4.22 (DP = 1.00), enquanto na subescala de Esquema de Vida os valores médios variaram entre 4.11 (DP = 1.07) e 4.29 (DP = 0.99).

Tabela 11 – Estatísticas item-total para a Escala de Índice de Bem-estar Espiritual.

Subescalas	Itens	Correlação item-total	Alpha Cronbach se o item for eliminado
Autoeficácia	1. Não há muito que eu possa fazer para me ajudar	0.66	0.91
	2. Frequentemente, não encontro modo para completar o que iniciei	0.75	0.90
	3. Não consigo entender os meus problemas	0.79	0.89
	4. Fico dominado quando tenho dificuldades ou problemas pessoais	0.75	0.90
	5. Não sei como começar a resolver os meus problemas	0.82	0.89
	6. Não há muito que eu possa efetuar para fazer a diferença na minha vida	0.77	0.90
Esquema de	7. Ainda não encontrei o meu propósito na vida	0.81	0.92
	8. Eu não sei quem eu sou, de onde vim, ou para onde vou	0.76	0.92

Vida	9. Tenho uma falta de propósito na minha vida	0.80	0.92
	10. Neste mundo, não sei onde me posso encaixar	0.87	0.91
	11. Estou longe de compreender o significado da vida	0.80	0.92
	12. Neste momento há um grande vazio na minha vida	0.75	0.92

Tabela 12 – Estatísticas descritivas dos itens da Escala de Índice de Bem-estar Espiritual.

Subescalas	Itens	M	DP
Autoeficácia	1. Não há muito que eu possa fazer para me ajudar	4.22	1.00
	2. Frequentemente, não encontro modo para completar o que iniciei	4.20	0.93
	3. Não consigo entender os meus problemas	4.15	1.02
	4. Fico dominado quando tenho dificuldades ou problemas pessoais	3.87	1.14
	5. Não sei como começar a resolver os meus problemas	4.06	1.07
	6. Não há muito que eu possa efetuar para fazer a diferença na minha vida	4.16	1.00
Esquema de Vida	7. Ainda não encontrei o meu propósito na vida	4.11	1.07
	8. Eu não sei quem eu sou, de onde vim, ou para onde vou	4.25	1.09
	9. Tenho uma falta de propósito na minha vida	4.29	0.99
	10. Neste mundo, não sei onde me posso encaixar	4.22	1.02
	11. Estou longe de compreender o significado da vida	4.19	1.10
	12. Neste momento há um grande vazio na minha vida	4.25	1.08

Nota: Média (M), desvio padrão (DP).

5.3. Validade convergente e discriminante.

Para estudar se havia relações estatisticamente significativas entre as variáveis, aplicamos a Correlação de Pearson e verificamos que cada uma das variáveis se correlacionava conforme esperado (ver Tabela 13), todas são estatisticamente significativas ($p = 0.000 < 0.01$). De notar que, a subescala de Afetos Negativos apresenta sempre uma correlação negativa com todas as escalas e subescalas, o que significa que quando os afetos negativos diminuem os valores das restantes escalas e subescalas aumentam. Todas as

restantes correlações apresentadas são positivas, o que significa que quando os valores de uma escala ou subescala aumentam os valores das restantes escalas ou subescalas também aumentam.

A Escala de Paz de Espírito encontrou-se melhor correlacionada com a Escala de Felicidade Subjetiva e com a Escala de Índice de Bem-estar Espiritual. Notou-se, ainda, que nestas duas correlações o coeficiente de correlação de Pearson é igual ($r = 0.60$).

A Escala de Espiritualidade apresentou uma maior correlação com a Escala de Paz de Espírito ($r = 0.57$).

Em suma, verificou-se que as Escalas de Espiritualidade e Índice de Bem-estar Espiritual se encontram bem correlacionadas com a Escala de Paz de Espírito. Quanto à Escala de Satisfação com a Vida encontrou-se melhor correlacionada com a subescala de Afetos Positivos ($r = 0.61$). A Escala de Florescimento encontrou-se melhor correlacionada com a Escala de Satisfação com a Vida ($r = 0.57$). A subescala de Afetos Positivos encontra-se melhor correlacionada com a Escala de Felicidade Subjetiva ($r = 0.66$). A subescala de Afetos Negativos encontra-se melhor correlacionada com a Escala de Índice de Bem-estar Espiritual ($r = -0.60$).

Tabela 13: Resultados da aplicação da Correlação de Pearson (r) entre as escalas e as subescalas.

	ES	POM	IBE	IBE-LS	IBE-SE	SV	FL	AP	NA
ES									
POM	0.57*								
IBE	0.44*	0.60*							
IBE-LS	0.41*	0.60*	0.96*						
IBE-SE	0.42*	0.55*	0.95*	0.82*					
SV	0.46*	0.51*	0.55*	0.57*	0.48*				
FL	0.37*	0.42*	0.43*	0.45*	0.36*	0.57*			
AP	0.42*	0.53*	0.52*	0.51*	0.47*	0.61*	0.50*		
NA	-0.47*	-0.55*	-0.60*	-0.54*	-0.60*	-0.47*	-0.28*	-0.49*	
FS	0.43*	0.60*	0.51*	0.53*	0.45*	0.57*	0.46*	0.66*	-0.39*

Nota: $*p = 0.000 \leq 0.01$. Escala de Espiritualidade (ES), Escala de Paz de Espírito (POM), Escala de Índice de Bem-estar Espiritual (IBE), Subescala de Esquema de Vida (IBE-LS), Subescala de Autoeficácia (IBE-SE), Escala de Satisfação com a Vida (SV), Escala de

Florescimento (FL), Subescala de Afetos Positivos (AP), Subescala de Afetos Negativos (NA) e Escala de Felicidade Subjetiva (FS).

5.3.1. Diferenças entre os sexos

Estudou-se, se haveria diferenças estatisticamente significativas nos índices de espiritualidade entre os sexos, nas Escala Espiritualidade, Escala de Paz de Espírito e Escala Índice de Bem-estar Espiritual, não se confirmando que as mulheres obtivessem índices de espiritualidade superiores ao dos homens. Aplicou-se um teste *t* para a comparação de médias de duas amostras independentes (ver Tabela 14), verificaram-se diferenças estatisticamente significativas a 0.05 na Escala de Espiritualidade ($p = 0.027 < 0.05$), existindo, assim, evidência estatística para afirmar que a média da Escala de Espiritualidade no sexo masculino ($M = 16.99$) é superior à do sexo feminino ($M = 16.20$). Observaram-se diferenças estatisticamente significativas na Escala de Paz de Espírito, para um nível de significância de 10%, ($p = 0.089 < 0.10$), sendo os indivíduos do sexo masculino que apresentaram valores médios superiores ($27.25 > 26.27$). Na Escala de Índice de Bem-estar Espiritual e nas suas subescalas não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os sexos. Na Escala de Satisfação com a Vida também foi possível observar diferenças significativas ao nível de significância 10% ($p = 0.065 < 0.10$), sendo os indivíduos do sexo masculino a apresentarem valores médios superiores ($26.01 > 24.92$). Apenas foi possível observar que, do ponto vista amostral, os indivíduos do sexo feminino apresentam valores inferiores ($49.71 < 50.28$). Nas restantes escalas e subescalas (Escala de Florescimento, Subescala de Afetos Positivos, subescala de Afetos Negativos e Escala de Felicidade Subjetiva) também não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos. Relativamente à subescala de Afetos Negativos é a única, onde do ponto vista amostral, os indivíduos do sexo feminino apresentaram valores superiores.

Tabela 14 - Resultados da aplicação do teste *t* de Student para comparar as escalas e as subescalas entre os sexos dos indivíduos voluntários.

	Masculino (n = 134)		Feminino (n = 168)		<i>Teste t</i>	
	M	DP	M	DP	<i>T</i>	<i>P</i>
ES	16.99	2.99	16.20	3.08	2.22	0.027*
POM	27.25	4.43	26.27	5.47	1.71	0.089**
IBE	50.28	10.17	49.71	10.08	0.49	0.624
IBE-LS	25.61	5.13	25.07	5.72	0.85	0.394
IBE-SE	24.67	5.38	24.64	4.97	0.06	0.954
SV	26.01	4.49	24.92	5.68	1.85	0.065**
FL	40.35	4.44	39.95	5.02	0.72	0.472
AP	37.55	6.09	36.39	7.40	1.47	0.143
NA	16.60	6.16	17.25	6.06	-0.91	0.362
FS	20.54	3.44	19.86	4.38	1.51	0.132

Nota: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.10$. Média (M), Desvio padrão (DP). Escala de Espiritualidade (ES), Escala de Paz de Espírito (POM), Escala de Índice de Bem-estar Espiritual (IBE), Subescala de Esquema de Vida (IBE-LS), Subescala de Autoeficácia (IBE-SE), Escala de Satisfação com a Vida (SV), Escala de Florescimento (FL), Subescala de Afetos Positivos (AP), Subescala de Afetos Negativos (NA) e Escala de Felicidade Subjetiva (FS).

5.3.2. Diferenças entre as organizações

Foi efetuado um estudo para verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas (ver Tabela 15) entre as organizações, nas Escalas Espiritualidade, Paz de Espírito, e de Índice de Bem-estar Espiritual, confirmando-se que as organizações de cariz religioso os índices de espiritualidade são superiores. Quanto às subescalas verificaram-se diferenças significativas na subescala de Autoeficácia e nas subescalas de Afetos Positivos e Afetos Negativos.

Tabela 15 - Resultados da aplicação da ANOVA para comparar as Escalas e as Subescalas entre as organizações.

ASS (n = 112)	FUFC (n = 68)	CPSCM (n = 67)	OR (n = 55)	ANOVA
------------------	------------------	-------------------	----------------	-------

	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	F	p
ES	15.87	3.20	16.53	3.13	17.22	2.86	17.15	2.68	3.74	0.012**
POM	25.56	5.17	27.10	4.70	27.64	5.08	27.40	4.86	3.24	0.023**
IBE	47.47	10.72	51.43	9.50	52.18	9.43	50.53	9.53	3.99	0.008*
IBE-LS	24.31	5.74	25.99	5.02	25.94	5.68	25.75	4.95	2.03	0.110
IBE-SE	23.16	5.59	25.44	4.77	26.24	4.31	24.78	4.89	6.10	0.000*
SV	24.82	5.69	25.40	5.42	26.34	4.68	25.45	4.40	1.20	0.310
FL	40.05	5.09	40.18	4.76	40.31	4.98	40.00	3.86	0.06	0.982
AP	35.64	6.88	38.68	6.61	38.07	5.94	35.85	7.60	3.97	0.009*
NA	18.03	7.09	16.72	5.64	16.60	5.56	15.55	4.75	2.27	0.081***
FS	19.55	4.09	20.81	3.59	20.49	3.81	20.18	4.42	1.61	0.185

Nota: * $p \leq 0.01$; ** $p \leq 0.05$; *** $p \leq 0.10$. Média (M), Desvio padrão (DP). Escala de Espiritualidade (ES), Escala de Paz de Espírito (POM), Escala de Índice de Bem-estar Espiritual (IBE), Subescala de Esquema de Vida (IBE-LS), Subescala de Autoeficácia (IBE-SE), Escala de Satisfação com a Vida (SV), Escala de Florescimento (FL), Subescala de Afetos Positivos (AP), Subescala de Afetos Negativos (NA) e Escala de Felicidade Subjetiva (FS). Associações de Solidariedade Social (ASS), Fundações, Uniões, Federações e Confederações (FUFC), Centros Paroquiais e Santas Casas da Misericórdia (CPSCM) e Organizações Religiosas (OR).

Através da aplicação da ANOVA (ver Tabela 16) encontraram-se diferenças estatisticamente significativas, em pelo menos duas organizações em que as médias das escalas de Espiritualidade da Escalas de Paz de Espírito, do Índice de Bem-estar Espiritual e das subescalas de Autoeficácia de Afetos Positivos e Afetos Negativos são significativamente diferentes. Deste modo, aplicou-se o teste de *post-hoc* de *Tukey* para testar eventuais diferenças entre os quatro grupos de organizações nas escalas e subescalas onde foram detetadas diferenças através da aplicação da ANOVA. Após a análise (Tabela 16) verificou-se a existência de diferenças significativas entre as Associações de Solidariedade Social e as Fundações, Uniões, Federações e Confederações na subescala de Autoeficácia ($p = 0.018 < 0.05$), na Escala de Índice de Bem-estar Espiritual ($p = 0.05 \leq 0.05$) e na Subescala de Afetos Positivos ($p = 0.020 < 0.05$), sendo as Fundações, Uniões, Federações e Confederações a obterem maiores valores nestas escalas e subescalas. Entre as Associações de Solidariedade

Social e os Centros Paroquiais e Santas Casas da Misericórdia foi possível encontrar diferenças nas escalas, de Espiritualidade, Escalas de Paz de Espírito e de Índice de Bem-estar Espiritual e também nas subescalas de Autoeficácia e Afetos Positivos, sendo os Centros Paroquiais e Santas Casas da Misericórdia a obterem maiores valores. Quando se comparam as Associações de Solidariedade Social com as Organizações Religiosas, verificou-se que existiam diferenças significativas na Escala de Espiritualidade ($p = 0.052 < 0.10$) e na subescala de Afetos Negativos ($p = 0.064 < 0.10$), sendo as Organizações Religiosas a obtiveram maior valor médio na Escala de Espiritualidade ($17.15 > 15.87$) e as Associações de Solidariedade Social a obtiveram maior valor médio na subescala de Afetos Negativos ($18.03 > 15.55$).

Tabela 16 - Resultados da aplicação do teste *post-hoc* de *Tukey* para testar as diferenças nas escalas ES, POM, IBE e nas subescalas IBE-SE, AP e NA entre as organizações.

Organizações	ES	POM	IBE	IBE-SE	AP	NA
ASS – FUFUC	0.483	0.188	0.050**	0.018**	0.020**	0.500
ASS – CPSCM	0.020**	0.037**	0.013**	0.001*	0.094***	0.423
ASS – OR	0.052***	0.116	0.247	0.205	0.988	0.064***
FUFUC – CPSCM	0.541	0.923	0.972	0.793	0.955	0.999
FUFUC – OR	0.675	0.988	0.96	0.887	0.100	0.709
CPSCM – OR	0.999	0.993	0.799	0.383	0.273	0.776

Nota: * $p \leq 0.01$; ** $p \leq 0.05$; *** $p \leq 0.10$. Escala de Espiritualidade (ES), Escala de Paz de Espírito (POM), Escala de Índice de Bem-estar Espiritual (IBE), Subescala de Esquema de Vida (IBE-LS), Subescala de Autoeficácia (IBE-SE), Escala de Satisfação com a Vida (SV), Escala de Florescimento (FL), Subescala de Afetos Positivos (AP), Subescala de Afetos Negativos (NA) e Escala de Felicidade Subjetiva (FS). Associações de Solidariedade Social (ASS), Fundações, Uniões, Federações e Confederações (FUFUC), Centros Paroquiais e Santas Casas da Misericórdia (CPSCM) e Organizações Religiosas (OR)

CAPÍTULO VI – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Discussão

Partindo de uma amostra de 302 indivíduos que exerciam voluntariado em instituições de voluntariado em Portugal, com idades compreendidas entre os 16 e os 88 anos, cuja idade média é aproximadamente 41 anos, foi possível estudar a estrutura fatorial das escalas da Espiritualidade da Escala de Paz de Espírito e da Escala Índice de Bem-estar Espiritual para a população portuguesa de indivíduos voluntários. Quanto à Escala de Espiritualidade apresentou uma estrutura unidimensional, com uma variância total explicada de 53.31% e um Alfa de Cronbach de 0.78. Nesta investigação foi encontrada uma estrutura fatorial mais simples constituída apenas por um fator, contrariando Pinto e Pais-Ribeiro (2007) que obtiveram uma estrutura fatorial constituída por dois fatores, sendo o primeiro fator denominado de Crenças e constituído pelos itens 1 e 2 e o segundo fator denominado de Esperança/otimismo e constituído pelos itens 3, 4 e 5. Como se pode observar no estudo de Pinto e Pais-Ribeiro (2007), o Alfa de Cronbach obtido na Subescala de Esperança/otimismo foi um pouco baixo (0.69), o que era indicador de que a estrutura com dois fatores poderia não ser a mais adequada, por outro lado, a percentagem de variância explicada pelo primeiro fator (Crenças) é quase o dobro da percentagem de variância explicada pelo segundo fator (Esperança/otimismo), o que poderá evidenciar que a formação de um só fator não será de rejeitar. O valor do Alfa de Cronbach obtido para os 5 itens da escala é ligeiramente superior ao obtido, em 2007, por Pinto e Pais-Ribeiro ($0.78 > 0.74$). No que diz respeito à Escala de Paz de Espírito, apresentou uma estrutura unidimensional, com uma variância total explicada de 55.85% e um Alfa de Cronbach de 0.85. Deste modo, concluímos que a estrutura fatorial desta escala vai de encontro aos estudos dos seus autores (Lee, Lin, Huang e Fredrickson, 2012). Relativamente à Escala de Índice de Bem-estar Espiritual apresentou uma estrutura bidimensional, onde se encontram as Subescalas de Esquema de Vida e de Autoeficácia. Neste estudo a variância total explicada pelas duas subescalas é de 72.71%. A Subescala de Esquema de Vida é constituída pelos itens de 7 a 12 e explica 39.17% do total de variância e a Subescala de Autoeficácia é constituída pelos itens de 1 a 6 e explica 33.55% da variância total. A Escala de Índice de Bem-estar Espiritual com os 12 itens apresentou um Alfa de Cronbach de 0.95. A Subescala de Autoeficácia apresentou um Alfa de Cronbach de 0.91 e a Subescala de Esquema de Vida de 0.93. A estrutura fatorial da Escala de Índice de Bem-estar Espiritual é a mesma que a obtida pelos seus autores

(Daaleman, Frey, Wallace e Studenski 2002), embora a percentagem de variância explicada neste estudo seja superior (72.71% > 43.61%). O fator de Esquema de Vida apresentou maior percentagem de variância explicada do que o fator de Autoeficácia.

Verificaram-se relações estatisticamente significativas entre as diversas escalas e subescalas. A Escala de Espiritualidade apresentou uma maior correlação com a Escala de Paz de Espírito ($r = 0.57$). A Escala de Paz de Espírito encontrou-se melhor correlacionada com a Escala de Felicidade Subjetiva e com a Escala de Índice de Bem-estar Espiritual, sendo o valor do coeficiente de correlação de Pearson igual ($r = 0.60$). Em suma, as Escalas de Espiritualidade e Índice de Bem-estar Espiritual encontram-se bem correlacionadas com a Escala de Paz de Espírito. A subescala de Afetos Negativos apresentou uma correlação negativa com todas as escalas e subescalas, o que significa que quando os afetos negativos diminuem os valores das restantes escalas e subescalas aumentam. Todas as restantes correlações apresentadas são positivas, o que significa que quando os valores de uma escala ou subescala aumentam os valores das restantes escalas ou subescalas também aumentam. Quanto à Escala de Satisfação com a Vida encontra-se melhor correlacionada com a subescala de Afetos Positivos ($r = 0.61$). A Escala de Florescimento encontra-se melhor correlacionada com a Escala de Satisfação com a Vida ($r = 0.57$). A subescala de Afetos Positivos encontra-se melhor correlacionada com a Escala de Felicidade Subjetiva ($r = 0.66$). A subescala de Afetos Negativos encontra-se melhor correlacionada com a Escala de Índice de Bem-estar Espiritual ($r = -0.60$). Verificaram-se diferenças entre sexo, estatisticamente significativas, nas Escalas de Espiritualidade e de Paz de Espírito. Os indivíduos do sexo masculino apresentaram valores médios superiores nestas duas escalas, contrariando na Escala da Espiritualidade, alguns estudos já efetuados (Cruz, A. E. J. A. 2012, pag.46) e (Pinto, C. & Ribeiro, J. L.P 2010, pág. 8), em que os mesmos índices de espiritualidade, são mais significativos nas mulheres que nos homens. Na Escala de Paz de Espírito, os homens obtiveram índices superiores aos das mulheres, contrariando as investigações já efetuadas em Portugal (Sotto-Mayor, C. R. S. 2013, pag.54), obtendo-se nesse estudo, índices semelhantes em homens e mulheres. Na Escala de Índice de Bem-estar Espiritual e nas suas subescalas não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos. Apenas é possível observar que do ponto vista amostral os indivíduos do sexo feminino apresentam valores médios inferiores no índice de bem-estar espiritual. Relativamente à Escala de Satisfação com a Vida também foi possível observar diferenças significativas, sendo também os indivíduos

do sexo masculino a apresentarem valores médios superiores. Não se confirma assim neste estudo, que as mulheres obtivessem índices de espiritualidade superiores ao dos homens. Verificaram-se nas organizações de voluntariado em estudo, diferenças estatisticamente significativas na Escala Espiritualidade, na Escala de Paz de Espírito, na Escala Índice de Bem-estar Espiritual e nas subescalas de Autoeficácia e de Afetos Positivos e Negativos. As diferenças encontradas são entre as Associações de Solidariedade Social e as Fundações, Uniões, Federações e Confederações nas Subescalas de Autoeficácia e de Afetos Positivos e na Escala de Índice de Bem-estar Espiritual, sendo as Fundações, Uniões, Federações e Confederações a obterem maiores valores na Escala de Índice de Bem-estar Espiritual e na sua Subescala de Autoeficácia. Entre as Associações de Solidariedade Social e os Centros Paroquiais e Santas Casas da Misericórdia é possível encontrar diferenças nas três escalas em estudo e também nas Subescalas de Autoeficácia e de Afetos Positivos, sendo os Centros Paroquiais e Santas Casas da Misericórdia a obterem maiores valores em todas as escalas e subescalas. Quando se compara as Associações de Solidariedade Social com as Organizações Religiosas existem diferenças significativas na Escala de Espiritualidade e na subescala de Afetos Negativos, sendo as Organizações Religiosas a obterem maior valor médio na Escala de Espiritualidade e menor valor médio na Subescala de Afetos Negativos. Confirma-se neste estudo que as organizações de cariz religioso os índices de espiritualidade são superiores.

Conclusão

Após a aplicação da prova em 302 indivíduos que exerciam voluntariado em Portugal, através de um protocolo de avaliação composto por uma parte com informação sociodemográfica seguido de sete escalas. Sendo três destas escalas o objeto deste estudo e quatro escalas secundárias. Recolhidos e interpretados os dados estatisticamente, podemos afirmar que a Escala de Espiritualidade, Escala de Paz de Espírito e a Escala de Índice de Bem-estar Espiritual, depois de efetuada a análise da sua estrutura fatorial, apresentaram boas qualidades psicométricas. Relativamente à relação existente entre as Escalas de Paz de Espírito, de Espiritualidade e de Índice de Bem-estar Espiritual, esta é estatisticamente significativa, sendo observadas correlações positivas entre as escalas. No que se refere à existência de diferenças entre sexos, foi possível observar diferenças significativas na Escala de Espiritualidade e na Escala de Paz de Espírito, sendo os homens a obterem índices de espiritualidade superiores aos das mulheres, o que contraria os resultados obtidos em alguns estudos já realizados. Já na Escala Índice de Bem-estar Espiritual, obtiveram-se índices semelhantes, tanto em mulheres como em homens. Nas escalas onde foram observadas diferenças significativas entre organizações de cariz religioso e não religioso foram as organizações de cariz religioso a obterem maiores índices de espiritualidade. Foram assim analisadas as estruturas fatoriais e qualidades psicométricas, as correlações entre os fatores de espiritualidade das escalas estudadas, diferenças sociodemográficas, sexo e índices de espiritualização das organizações de voluntariado, nas Escalas de Espiritualidade Escalas de Paz de Espírito e de Índice de Bem-estar Espiritual. Tal como em todos os estudos de investigação, neste, em particular, também foram encontradas algumas limitações, nomeadamente, a questão temporal, cerca de seis meses, para conseguir recolher os questionários utilizados com as escalas em estudo e a dificuldade de as passar nos voluntários nas instituições de voluntariado que colaboraram nesta investigação. Como sugestão para trabalhos futuros dando algum seguimento a tudo o que aqui foi apresentado, seria importante desenvolver este estudo com indivíduos que não exerçam qualquer tipo de voluntariado, com o objetivo de poder efetuar a comparação das escalas e subescalas estudadas entre indivíduos voluntários e não voluntários, colocando mais algumas questões na parte de informação sociodemográfica, como por exemplo se prática desportos ou não, se tem alguma atividade de lazer ou não, etc., visto estas práticas poderem ou não ter influencia nas questões agora estudadas.

Bibliografia

- Amaro, R. (2002). *O Voluntariado nos projetos da luta contra a pobreza*. Edição Comissão para o Ano Internacional do Voluntariado. Lisboa.
- American Psychiatric Association (APA) DSM-5 (2014) *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*- 5.ed. Artmed Editora. ISBN 8582710895, 9788582710890
- Almeida & Freire (2008), (Leandro S. Almeida e Teresa Freire) Titulo: *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*: Psiquilibrios edições.
- Aspinwall, L. G.; Richard, D.; Tedeschi, D. (2010). The Value of Positive Psychology for Health Psychology: Progress and Pitfalls in Examining the Relation of Positive Phenomena to Health. *Society of Behavioral Medicine*, 39, 4-15. doi: 10.1007/s12160-009-9153-0.
- Barros, J. H. (2007). Espiritualidade e religião: tópicos de psicologia positiva. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 2. 265-288. Retirado: janeiro, 09, 2015, de http://comun.rcaap.pt/bitstream/10400.26/5265/1/2007_PEC_2.pdf#page=7
- Colozzi, I. (2001). Un modelo organizativo para las organizaciones del voluntariado. *Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración*, Extra 1, 103-116. ISSN 1137-5868
- Consumo Responsável (2008). *Manual para o Voluntário em Consumo Responsável*. Redes Nacional de Consumo Responsável e Instituto de Solidariedade e Cooperação Universitária. Retirado: janeiro, 15, 2015, de <http://www.isu.pt/uploads/1/8/9/0/18900671/manual-voluntariado-em-consumo-responsavel.pdf>
- Cruz, A. E. J. A. (2012). Qualidade de Vida e Espiritualidade em Idosos Institucionalizados e em Comunidade: *Mestrado em Fisioterapia*: Orientador: Professora Doutora Luísa Pedro; ESTESL-IPL, 46. Retirado: fevereiro, 17, 2015, de <http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/2686/1/Qualidade%20de%20vida%20e%20espiritualidade%20em%20idosos%20institucionalizados%20e%20em%20comunidade.pdf>.
- Daaleman, Timothy P., Bruce B. Frey, Dennis Wallace, and Stephanie A. Studenski (2002). The Spirituality Index of Well-Being: Development and Testing of a New Measure. *Journal of Family Practice*, 51:952. Retirado: janeiro, 10, 2015, de <http://www.jfponline.com/articles/original-research/article/the-spirituality-index-of-well-being-development-and-testing-of-a-new-measure/73559fbd3b4150dbe6818b426c2ed04e.html>

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well being measures: short scale to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143-156. doi: 10.1007/s11205-0099493-y
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of Progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302. doi:10.1037//0033-2909.125.2.276
- Dierendonck, D., & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion & Culture, 9*, 227-238. doi: 10.1080/13694670600615383
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Fortin, M. F. (2009). O processo de Investigação: da conceção à realização. Loures: Lusociência - Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- Fredrickson, B. L. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist, 91*, 330-335. Retirado: dezembro, 12, 2014, de http://www.psy.miami.edu/faculty/dmessenger/c_c/rsrscs/rdgs/emot/fredrickson.posemot.amersci.2003.pdf
- Gable, Shelly, L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *General Psychology, 9*, 103-110. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). Positive psychology. *Review of General Psychology, 9*, 1089-2680. Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2003). *Handbook of workplace spirituality and organizational performance*. New York: Sharpe.
- Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2003). *Handbook of workplace spirituality and organizational performance*. New York: Sharpe.

- Guerrero, G. P., Zago, M. M. F., Sawada, N. O., & Pinto, M. H. (2011). Relação entre espiritualidade e câncer: perspectiva do paciente. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 64, 53-59. Retirado: janeiro, 24, 2015, <http://www.redalyc.org/pdf/2670/267019462008.pdf>
- Hair Jr, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L., & Black, W.C. (2005). *Análise multivariada de dados* (5a. ed.). Porto Alegre: Bookman.
- Hopkins, V.L. (1999). *Promover a saúde espiritual*. In V. Bolander, *Enfermagem fundamental: Uma abordagem psicofisiológica*, 53, pp. 1821-1850. Lisboa: Lusodidacta.
- Hummer, R. A., Rogers, R. G., Nam, C. B., & Ellison, C. G. (1999). Religious involvement and U.S. adult mortality. *Demography*, 36, 273–285. doi: 10.2307/2648114
- Ingersoll-Dayton, B., Krause, N., & Morgan, D. (2002). Religious trajectories and transitions over the life course. *International Journal of Aging and Human Development*, 55, 51– 70. doi: 10.1080/15528030.2014.928922.
- Instituto de Solidariedade e Cooperação Universitária [ISU], (2008). *Manual para o Voluntário em Consumo Responsável*. Redes Nacional de Consumo Responsável, p.54. Retirado: janeiro, 12, 2015, de <http://www.isu.pt/uploads/1/8/9/0/18900671/manual-voluntariado-em-consumo-responsavel.pdf>
- Koenig, H. G. (2010). Spirituality and mental health. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, n/a-n/a. doi: 10.1002/aps.239
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R. & King, L. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 219–233. Retirado: janeiro, 04, 2015, de http://psychfaculty.gmu.edu/kashdan/publications/reconsidering_happineses_jopp.pdf
- Koenig, H. (2001). *Handbook of religion and health: a century of research reviewed*. University Press: Oxford.
- Koenig, H. G. (2010). Spirituality and mental health. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, n/a-n/a. doi: 10.1002/aps.239
- Koenig, H. G., Ford, S. M., George, L. K., Blazer, D. G., & Meador, K. G. (1993). Religion and anxiety disorder: An examination and comparison of associations in young,

- middle-aged, and elderly adults. *Journal of Anxiety Disorders*, *7*, 321-342.
[http://dx.doi.org/10.1016/0887-6185\(93\)90028-J](http://dx.doi.org/10.1016/0887-6185(93)90028-J)
- Kobau, R., Seligman, M. E. P., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology, *American Journal of Public Health*, *101*, 1-10. doi: 10.2105/AJPH.2010.300083
- Lee, Y.-C., Lin, Y.-C., Huang, C.-L., & Fredrickson, B. (26 de May de 2012). The Construct and Measurement Of Piece of Mind. doi: 10.1007/s10902-012-9343-5.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*, 137 – 155.
Retirado: dezembro, 12, 2014, de
http://journals.lww.com/jonmd/Abstract/1992/11000/Toward_a_More_Culturally_Sensitive_DSM_IV_1.aspx
- Lucas, R., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 616-628. doi:10.1037/0022-3514.71.3.616
- Lukoff, D. (1992). Toward a more culturally sensitive DSM-IV. Psychoreligious and psychospiritual problems. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *180*, 673-682. Retirado: janeiro, 09, 2015, de
http://journals.lww.com/jonmd/Abstract/1992/11000/Toward_a_More_Culturally_Sensitive_DSM_IV_1.aspx
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística Com Utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Marques, L. (2009). O conceito de espiritualidade e sua interface com a religiosidade e a psicologia positiva. *Revista Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, *10*, 135-151. Retirado: janeiro, 08, 2015, de
http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/psico10/10Psico_08.pdf
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Thoresen, C. (2000). Religious involvement and mortality: A meta-analytic review. *Health Psychology*, *19*, 211–222. doi: 10.1037//0278-6133.19.3.211.
- Miller, C. M. (2008). *Positive psychology in practice*. Harvard Mental Health Letter, *24*, 1-3.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J., & Witmer, J.M (2000) – The Wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and*

- Development*, volume 78, issue 3, article first published online: 23 dec. 2011, 251-265. doi: 10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x.
- Novaes, A. (2004). *Filosofia e Espiritualidade*. Brasil: Fundação Lar Harmonia, ISBN: 85-86492-06-X.
- Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press
- Parente, C.; Marcos, V.; Amador, C. (2012). Gestão Do Voluntariado No Terceiro Setor Português: Pistas Preliminares De Reflexão. Porto: *VII Congresso Português de Sociologia*. Retirado: janeiro, 21, 2015, de https://www.academia.edu/1875453/Gest%C3%A3o_Do_Voluntariado_No_Terceiro_Setor_Portugu%C3%AAs_Pistas_Preliminares_de_Reflex%C3%A3o
- Park, C.L. (2007). Religiosity/Spirituality and health a meaning systems perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 4, 319-328. doi: 10.1007/s10865-007-9111-x.
- Park, N.; Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603- 619. doi:10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*, 1, 17-26. doi: 10.1080/1743976050037273.
- Peterson & Seligman (2004) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Edição de Oxford University. New York
- Pinto, C. & Pais-Ribeiro, J. (2007). Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. *JPaisRibeiro Publications, Arquivos de Medicina*, 21, 47-53. Retirado: janeiro, 02, 2014, de <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/am/v21n2/v21n2a02.pdf>
- Powell, L. H., Shahabi, L., & Thoresen, C. (2003). Religion and spirituality: Linkages to physical health. *American Psychologist*, 58, 36-52. doi: 10.1037/0003-066X.58.1.36. doi: 10.1037/0003-066X.58.1.36.
- Ryff, C.D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0

- Sardinha, B. (2011). The economics of the volunteering decision. *Tese de Doutoramento*. Orientador (s) Pires, Cesaltina. Évora: Faculdade de Economia.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress – Empirical Validation of Interventions*. *American Psychologist*, 60, 5, pp.410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychological Association*, 55, 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. (2003). Foreword: The past and future of positive psychology. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. pp. 11-20. Washington DC: American Psychological Association.
- Seligman, M.E., Rashid, T. & Parks, A.C. (2006). *Positive psychotherapy*. *American Psychologist*, 61, 774-788. Doi: 10.1037/0003-066X.61.8.774
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Schnittker, J. (2001). When is faith enough? The effects of religious involvement on depression. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40, 393-411. doi: 10.1111/0021-8294.00065.
- Sheldon, K. M., King, L. (2001). Why Positive Psychology is Necessary. *University of Missouri*, 56, 216-217. Retirado: fevereiro, 23, 2015, de <http://web.missouri.edu/~sheldonk/pdfarticles/AP01.pdf>
- Sotto-Mayor, C. R. S. (2013), Validação da Escala de Paz de Espírito em Estudantes Universitários Portugueses: *Dissertação de Mestrado*: orientador, Dr. Américo Baptista. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias: Lisboa, p.5. Retirado: fevereiro, 19, 2015, de <http://recil.ulusofona.pt/handle/10437/5121>
- Unidade de Investigação e Apoio Técnico ao Desenvolvimento Local, À Valorização do Ambiente e à Luta contra a Exclusão Social [PROACT], (2012) *Estudo de Caracterização do Voluntariado em Portugal*. Retirado: janeiro, 12, 2015, de http://www.voluntariado.pt/preview_documentos.asp?r=1954&m=PDF
- Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I. (2005). Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 369-384. doi: 10.1007/s10865-005-9008-5

Wink, P & Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 9, 79-94. doi:

10.1023/A:1013833419122

Zinnbauer, B.J. & Park, C.L (2005). Religiousness and spirituality. In R.F. Paloutzian & C. L. Park (Ed.) *Handbook of psychology of religion and spirituality*, pp. 21-24. New York: The Guilford Press.

ANEXOS

Anexo I-Protocolo

Versão: A. Baptista, V. Pedro 2014

Data ____/____/____

Solicitamos a sua colaboração para uma investigação que tem como objetivo estudar o comportamento emocional.

As suas respostas são confidenciais e anónimas, sendo submetidas a tratamento estatístico em grupo. Agradecemos a sua colaboração.

I- Informação demográfica

1. SEXO: ₁ Masculino ₂ Feminino
2. ESTADO CIVIL: ₁ Solteiro(a) ₂ Casado(a) / União de Facto ₃ Divorciado(a) / Separado(a) ₄ Viúvo
3. IDADE: _____ Anos _____
4. CONDIÇÕES DE TRABALHO: Estudante: sim ₁ não ₂ Empresário (a): sim ₃ não ₄ : Conta própria: sim ₅ não ₆ : Empregado (a) sim ₇ não ₈ : Reformado (a) sim ₉ não ₁₀ : desempregado (a) sim ₁₁ não ₁₂
5. N.º ANOS DE ESCOLARIDADE: _____ 6. CURSO SUPERIOR: sim ₁ não ₂
7. RELIGIÃO: _____
8. ETNIA: _____
9. EM QUE INSTITUIÇÃO QUE FAZ VOLUNTARIADO- Associações de Solidariedade Social sim: ₁, não ₂, Fundações: sim: ₃, não ₄, Centros Paroquiais: sim: ₅, não ₆, Organizações Religiosas: sim: ₇ **não** ₈, Santas Casas da Misericórdia: sim: ₉, não ₁₀, Uniões, Federações e Confederações: sim: ₁₁, não ₁₂
10. VOLUNTARIADO OCASIONAL- sim: ₁, não ₂: se sim quantas horas por mês: horas: _____
VOLUNTARIADO ANUAL: sim ₄: não ₅: se sim quantas horas por mês: _____
11. HÁ QUANTO TEMPO FAZ O VOLUNTARIADO: desde o ano _____
12. TIPO DE VOLUNTARIADO- de direção: sim ₁: não ₂: de execução: sim ₃: não ₄:
ambas: sim ₅: não ₆
13. FORMAÇÃO adequada na área que é voluntario- Com formação adequada: sim: ₁, não ₂/
Sem formação adequada: sim ₁, não ₂9. Seguidamente vai ler 5 afirmações com as quais
pode concordar ou não. Utilize a escala de 1 a 7 para indicar a sua concordância com cada
afirmação.

II- Coloque uma cruz no número apropriado na linha à frente a cada afirmação. A escala de 7 pontos é a seguinte:

	1	2	3	4	5	6	7
	Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo totalmente
1. Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal						1 2 3 4 5 6 7	
2. As minhas condições de vida são excelentes						1 2 3 4 5 6 7	
3. Estou satisfeito com a minha vida						1 2 3 4 5 6 7	
4. Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida						1 2 3 4 5 6 7	
5. Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada						1 2 3 4 5 6 7	

III - Apresentam-se seguidamente 8 frases com as quais pode concordar ou discordar. Utilize a escala de 1 a 7 para, à frente de cada frase, indicar o seu grau de concordância com a mesma. Responda fazendo uma cruz (X) em cima do número que considerar adequado.

	1	2	3	4	5	6	7
	Discordo Fortemente	Discordo	Discordo Ligeiramente	Não Discordo Nem Concordo	Concordo Ligeiramente	Concordo	Concordo Fortemente
1. Levo uma vida com objetivos e significado							1 2 3 4 5 6 7
2. Os meus relacionamentos sociais apoiam-me e recompensam-me							1 2 3 4 5 6 7
3. Estou envolvido e interessado nas minhas atividades diárias							1 2 3 4 5 6 7
4. Contribuo ativamente para o bem-estar e a felicidade dos outros							1 2 3 4 5 6 7
5. Sou capaz e competente nas atividades que são importantes para mim							1 2 3 4 5 6 7
6. Sou uma boa pessoa e levo uma vida boa							1 2 3 4 5 6 7
7. Sou otimista a propósito do futuro							1 2 3 4 5 6 7
8. As pessoas respeitam-me							1 2 3 4 5 6 7

IV - Pense como se tem sentido nas **últimas quatro semanas** e avalie até que ponto experimentou os seguintes sentimentos que se descrevem no questionário. Utilize a escala de 1 a 5 para fazer a sua avaliação, e responda fazendo uma cruz em cima do número que melhor representa os seus sentimentos.

	1	2	3	4	5
	Muito Raramente ou Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente ou Sempre
1. Positivo	1	2	3	4	5
7. Feliz	1	2	3	4	5
2. Negativo	1	2	3	4	5
8. Triste	1	2	3	4	5
3. Bem	1	2	3	4	5
9. Medroso	1	2	3	4	5
4. Mal	1	2	3	4	5
10. Alegre	1	2	3	4	5
5. Agradável	1	2	3	4	5
11. Zangado	1	2	3	4	5
6. Desagradável	1	2	3	4	5
12. Contente	1	2	3	4	5

V - Responda a cada frase assinalando com uma cruz (X) o número que melhor corresponde ao seu grau de concordância com a frase. Utilize a escala de 1 a 7 apresentada por baixo de cada frase.

1. Normalmente, considero-me uma pessoa:

1 2 3 4 5 6 7
 Não muito feliz Muito feliz

2. Comparando-me com a maioria dos meus colegas, considero-me uma pessoa:

1 2 3 4 5 6 7
 Menos feliz Mais feliz

3. Algumas pessoas são geralmente muito felizes. Gozam a vida, independentemente do que esteja a acontecer, tirando o máximo proveito de tudo. Até que ponto se identifica com esta descrição?

1 2 3 4 5 6 7
 Nada Muitíssimo

4. Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, nunca parecem tão felizes como poderiam estar. Até que ponto se identifica com esta descrição?

1 2 3 4 5 6 7
 Nada Muitíssimo

VI - Responda a cada uma das seguintes perguntas para indicar com que frequência sente paz interna ou se sente bem com a sua vida. Faça uma cruz (X) em cima de um dos números da escala de 1 (Nada) a 5 (Sempre) que está à frente de cada pergunta.

1	2	3	4	5
Nada	Algumas vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo	Sempre

1. A minha mente sente-se livre e a vontade	1	2	3	4	5
2. Sinto-me contente e confortável comigo na minha vida quotidiana	1	2	3	4	5
3. O meu estilo de vida produz sentimentos de paz estabilidade	1	2	3	4	5
4. A minha mente está em paz e harmonia	1	2	3	4	5
5. É difícil para mim sentir-me resolvido	1	2	3	4	5
6. O modo como vivo traz-me sentimentos de paz e harmonia	1	2	3	4	5
7. Na minha mente sinto-me ansioso e desconfortável	1	2	3	4	5

VII - Seguidamente vai ler 5 afirmações com as quais pode concordar ou não. Utilize a escala de 1 a 4 para indicar a sua concordância com cada afirmação. Coloque uma cruz no número apropriado na linha à frente a cada afirmação. A escala de 4 pontos é a seguinte:

1	2	3	4
Não concordo	Concordo um pouco	Concordo bastante	Plenamente de acordo

1. As minhas crenças espirituais/religiosas dão sentido à minha vida	1 2 3 4
2. A minha fé e crenças dão-me forças nos momentos difíceis	1 2 3 4
3. Vejo o futuro com esperança	1 2 3 4
4. Sinto que a minha vida, mudou para melhor	1 2 3 4
5. Aprendi a dar valor às pequenas coisas da vida	1 2 3 4

VIII- Apresentam-se seguidamente 12 frases com as quais pode concordar ou discordar. Utilize a escala de 1 a 5 para, à frente de cada frase, indicar o seu grau de concordância com a mesma. Responda fazendo uma cruz (X) em cima do número que considerar adequado

1	2	3	4	5
Discordo fortemente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente

1. Não há muito que eu possa fazer para me ajudar	1 2 3 4 5
2. Frequentemente, não encontro modo para completar o que iniciei	1 2 3 4 5
3. Não consigo entender os meus problemas	1 2 3 4 5
4. Fico dominado quando tenho dificuldades ou problemas pessoais	1 2 3 4 5
5. Não sei como começar a resolver os meus problemas	1 2 3 4 5
6. Não há muito que eu possa efetuar para fazer a diferença na minha vida	1 2 3 4 5
7. Ainda não encontrei o meu propósito na vida	1 2 3 4 5
8. Eu não sei quem eu sou, de onde vim, ou para onde vou	1 2 3 4 5
9. Tenho uma falta de propósito na minha vida	1 2 3 4 5
10. Neste mundo, não sei onde me posso encaixar	1 2 3 4 5
11. Estou longe de compreender o significado da vida	1 2 3 4 5
12. Neste momento há um grande vazio na minha vida	1 2 3 4 5

Muito obrigado