

CÁTIA ELISA RÜCKERT

**A CONEXÃO COM A NATUREZA E SUAS RELAÇÕES
COM O SELF**

Orientadora: Prof.^a Doutora Ana Loureiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

EPCV – Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2022

CÁTIA ELISA RÜCKERT

**A CONEXÃO COM A NATUREZA E SUAS RELAÇÕES
COM O SELF**

Dissertação defendida em provas públicas para obtenção de grau de Mestre em Psicologia Social e das Organizações, no curso de Mestrado de Psicologia Social e das Organizações, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 08 de novembro de 2022, com o Despacho de Nomeação de Jurí nº 281/2022, do dia 22 de setembro de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof^a. Doutora Sílvia Luís

Arguente: Prof. Doutor Jerónimo Sôro

Orientador: Prof^a. Doutora Ana Loureiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

EPCV – Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2022

Agradecimentos

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, pois foi por me fortalecer na fé que consegui chegar até a conclusão desta dissertação.

Agradeço aos meus pais, que mesmo do outro lado do oceano, estiveram sempre presentes e são a minha base e minha força para alcançar meus sonhos. Me ensinaram a voar para lutar pelos meus projetos, mas com a certeza que sempre tenho um lar para voltar.

Á minha filha, que nasceu durante a construção deste estudo, me tornou uma pessoa ainda melhor, deu sentido a tudo e motivos para não desistir.

Agradeço também á professora Ana Loureiro por aceitar o desafio de ser orientadora de uma trabalhadora-estudante e, mesmo com os desafios da pandemia de COVID-19, com a distância e a maternidade, não ter desistido e não me deixou desistir.

A todos que de alguma forma e com muita paciência contribuíram para a conquista deste sonho, o meu muito obrigado!

Resumo

A exposição e conexão com a natureza estão intimamente relacionadas com o bem-estar do indivíduo e muitas pesquisas sugerem o resgate desta conexão para uma melhor qualidade de vida. Para além de proporcionar esses benefícios para a saúde, esta conexão com a natureza está diretamente ligada ao Self, ao funcionamento do “Eu” de cada indivíduo. Este estudo insere-se no âmbito de uma colaboração da EPCV/ULHT com a Université Paris Nanterre (França) e National Research University Higher School of Economics (Rússia) e teve como objetivo verificar qual a conexão que as pessoas têm com a natureza e se esta conexão está ligada ao Eu centrado ou descentrado. Para isso, foi realizada uma pesquisa com a aplicação de um questionário a participantes com idade superior a 18 anos e residentes em Portugal. Além de questões sociodemográficas, o questionário contou com oito escalas que estavam a medir a conexão com a natureza, o compromisso com o comportamento ecológico e a auto-medida centrada e descentrada. Os resultados permitiram a identificação de uma conexão positiva com a natureza por parte dos participantes e confirmar que esta conexão está ligada ao Eu descentrado de cada um.

Palavras-chave: conexão com a natureza; self; bem-estar.

Abstract

Exposure and connection with nature are closely related to the individual's well-being and many researchers suggest the rescue of this connection for a better quality of life. In addition to providing these health benefits, this connection with nature is directly linked to the Self, to the functioning of the “I” of each individual. This study is part of a collaboration between the EPCV/ULHT with the Université Paris Nanterre (France) and the National Research University Higher School of Economics (Russia) and aimed to verify the connection people have with nature and if this connection is linked to the centered or decentered Self. For this, a survey was carried out with the application of a questionnaire to participants aged over 18 and residing in Portugal. In addition to sociodemographic questions, the questionnaire featured eight scales that were measuring connection with nature, commitment to ecological behavior, and centered and decentered self-measurement. The results allowed the identification of a positive connection with nature by the participants and confirmed that this connection is linked to the decentered Self of each one.

Keywords: connectedness to nature; self; well-being.

Abreviaturas e siglas

ASTI	Adult Self-Transcendence Inventory
CE	Comportamento ecológico
CG	Conexão geral
CNS	Conexão com a natureza
COVID-19	Coronavirus Disease
EGO	Egocentrismo
EPCV	Escola de Psicologia e Ciências da Vida
ICNF	Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas
INS	Inclusion of Nature in Self scale
IOS	Inclusão de outros no Self
M	Média
MBSD	Modelo de Felicidade com base no Eu Centrado-Descentrado
MVS	The material values scale
N	Número total da população
n	Número da amostra
ns	Não significativa
p	Probabilidade de significância ou probabilidade calculada
r	Coeficiente de Pearson
s	Desvio-padrão da amostra
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
SSHM	Modelo de Felicidade de Auto-centralidade / Desinteresse
ULHT	Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Símbolos

%	Percentagem
α	Coeficiente alfa de Cronbach
t	Estatística do teste
β	Beta da regressão

Índice

Agradecimentos.....	3
Resumo	4
Abstract	5
Abreviaturas e siglas	6
Símbolos.....	7
Introdução.....	9
Capítulo 1 – O contacto com a Natureza.....	11
Capítulo 2 – A Conexão com a Natureza e o Bem Estar	13
Capítulo 3 – O Eu Centrado e Descentrado	15
Capítulo 4 – Método.....	17
Participantes	17
Questionário: Medidas de avaliação	17
Procedimento	20
Capítulo 5 – Resultados.....	21
Capítulo 6 – Discussão dos resultados	27
Conclusão	30
Referências	31
Apêndices	I
Anexos.....	XIII

Introdução

A importância da conexão ou contacto com a natureza tornou-se um tema a cada dia mais emergente e de imensa necessidade de discussão. As vantagens do contacto com a natureza e o quanto aumenta o bem-estar das pessoas já são conhecidas mundialmente, assim como é fácil a qualquer um associar momentos tranquilos e de prazer a paisagens com flores, árvores ou mar. Em contacto com a natureza, o ser humano pode experimentar sensações mais leves e sentir-se mais pertencente ao mundo, estabelecendo essa conexão.

Uma evidência do quanto a busca por conexão faz bem, nota-se em propagandas de pousadas em meio a natureza que enfatizam o quanto esse contacto pode trazer paz, tranquilidade e aliviar o stress. Ou então, ao vermos muitas pessoas que optam por realizar a sua atividade física em parques verdes.

Um estudo publicado na Revista *Environ Health Perspect* (2016), por exemplo, realizado com mais de 108 mil mulheres de várias regiões dos Estados Unidos, concluiu que a taxa de mortalidade era 12% mais baixa para aquelas que viviam em áreas com maior vegetação do que para aquelas que viviam em regiões menos verdes. O mesmo estudo sugeriu que esse maior contacto com a natureza seria responsável também por uma melhora na saúde mental das pessoas e maior engajamento social, que consequentemente estaria relacionado com a baixa na taxa de mortalidade.

Também recentemente, a Revista *Veja* publicou um artigo de título “Contato com a natureza traz benefícios para a saúde, comprova a ciência” (2021) onde menciona que estar em contacto com a natureza seria tão importante, que em muitos países médicos estão prescrevendo para os pacientes como tratamento “passar mais tempo na natureza”. Na Correia do Sul, por exemplo, cidadãos considerados estressados tem tido acesso à florestas curativas para amenizar o stress, com incentivo do governo nesta iniciativa.

Porém, ao longo dos anos e com um mundo a cada dia mais tecnológico, se reduzem os momentos de atividades ao ar livre e aumentam as horas de trabalho, em frente aos computadores e máquinas ou dentro de shopping centers. O aumento da criminalidade em muitos países consequentemente também contribui com essa diminuição da exposição.

Para além disso, passamos por um período em que a população mundial teve a necessidade de afastar-se das atividades ao ar livre, praticar o distanciamento social e, consequentemente diminuir o contacto com a natureza devido a pandemia da COVID-19. Este distanciamento por si só aumentou significativamente os problemas relacionados a saúde mental

da população, mas juntando a esse afastamento do contacto com a natureza, os problemas podem se tornar ainda maiores.

Em Portugal, há imensas áreas onde se pode realizar atividades em contacto com a natureza e ainda, conforme o Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF) há 13 (treze) parques naturais com áreas protegidas e belezas acessíveis a todos. Essas áreas são protegidas por conta da sua biodiversidade e contém ecossistemas naturais ou seminaturais, mas sua preservação pode depender de atividade humana a longo prazo. Mas, será que as pessoas que residem em Portugal dão importância a esse contacto / conexão com a natureza?

O presente estudo buscou analisar a conexão com a natureza de participantes residentes em Portugal e a relação desta conexão com o Self – que, conforme Dambrun & Ricard (2011), é a percepção que temos de nossa identidade. Pois, acredita-se que a forma como a pessoa envolve-se com questões relacionadas à natureza, as suas crenças sobre questões ambientais e preocupações ou não com o meio ambiente estão relacionadas com o Eu de cada um.

Para chegar às conclusões, se buscou explorar questões relacionadas a contacto com a natureza, a relação da conexão com a natureza com o Eu e o bem-estar e perceber o que é o Eu centrado e descentrado. Também foram obtidos dados através de pesquisa quantitativa, onde foi aplicado um questionário com escalas que estavam a medir principalmente a conexão com a natureza, o compromisso com o comportamento ecológico e a auto-medida centrada e descentrada. Os resultados deste estudo contribuirão para uma melhor percepção do quanto as pessoas que vivem em Portugal estão conectadas com a natureza e o quanto o Eu de cada um influencia nessa conexão.

Capítulo 1 – O contacto com a Natureza

A conexão com a natureza está diretamente relacionada com uma aproximação entre a natureza e o eu (Otto, et al., 2021) ou ainda pode ser considerada como resultado de uma conexão com o meio ambiente, a ponto do indivíduo ter um maior sentimento de fazer parte deste mundo (Mayer & Frantz, 2004). Schulz (2001) cita Stern e Dietz (1994) e refere que a importância que uma pessoa dá a si, às outras pessoas ou plantas e animais têm influência na sua atitude ambiental.

Desde sempre pesquisas sugerem que a exposição à natureza está também associada a um aumento da felicidade e que o contacto com a natureza pode levar a melhorias no humor, cognição e saúde (Capaldi et al., 2014). Também vários estudos relatam que uma maior exposição à natureza pode diminuir estados e comportamentos negativos, assim como aumentar comportamentos e estados positivos como, por exemplo: afeto e capacidade cognitiva (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver, 2009). Em estudo publicado na Revista *Environ Health Perspect*, James et al. (2016) refere em suas conclusões que a vegetação e um ambiente mais verde em áreas tanto urbanas quanto rurais podem favorecer possibilidade para as pessoas praticarem atividade física, ter um maior engajamento social e consequentemente a melhora da saúde mental. Também, Alcock, White, Pahl, Duarte-Davidson e Fleming (2020), referem em uma pesquisa com mais de 24 mil participantes da Inglaterra que identificavam mais comportamentos a favor do meio ambiente em indivíduos e visitavam e apreciavam o ambiente natural com mais frequência.

Porém, nos últimos anos, a urbanização, a exploração dos recursos naturais e as mudanças no estilo de vida têm causado uma diminuição na possibilidade de contacto do indivíduo com a natureza (Hartig, Mitchell, Vries & Frumkin, 2014) seja pelo aumento da população que vive em áreas urbanas e redução da população em áreas rurais ou pelo facto das pessoas passarem menos tempo ao ar livre. Em verdade, os ambientes como escritórios, restaurantes, shoppings e muitos outros acabam por se tornar barreiras e separar as pessoas da natureza (Schultz, 2002).

Estudos mostram que indivíduos gastam menos de 10% do dia ao ar livre em países ricos e industrializados, por exemplo (Evans & McCoy, 1998; MacKerron & Mourato, 2013; Matzet al., 2014, citado por Capaldi et al., 2015). Além disso, as crianças também estão a acompanhar este movimento, já que passam mais tempo em frente a telas de computador, tablet ou telemóvel do que ao ar livre (Capaldi et al., 2015). É claro que essa urbanização possui

muitos benefícios na área da economia, sociais e até relacionados à saúde, porém também pode-se perceber que quanto mais distante do ambiente natural, mais as pessoas se distanciam da experiência de conexão com a natureza (Alcock, White, Pahl, Duarte-Davidson, & Fleming, 2020).

Junto a esse comportamento, a degradação ambiental causada pela destruição de habitats naturais, poluição, o uso excessivo da terra e até pela superpopulação humana tem sido um desafio a cada dia maior e mais preocupante (Whitburn, Linklater, & Abrahamse, 2019). De forma geral, as pessoas não estão conectadas com a natureza tanto quanto poderiam e isso acaba por ter consequências na qualidade do meio ambiente e também no bem-estar dos indivíduos (Capaldi et al. 2015).

Uma boa conexão com a natureza pode ser uma forte razão para que se proteja o meio ambiente (Otto, et al., 2021) e uma conexão mais profunda leva algumas pessoas a terem comportamentos mais pro-ambientais do que outras (Whitburn et al., 2019). Assim como conforme há maior proximidade nas relações humanas, maior se torna a empatia e a ajuda mútua, o comportamento se repete na relação com a natureza, onde conforme maior é o vínculo também aumenta o cuidado e comportamento altruísta com o mundo natural (Whitburn et al., 2019). Mas, por consequência da urbanização e consequente afastamento da natureza há muitas preocupações quanto a sustentabilidade ambiental, que segundo Mayer & Frantz (2004) depende muito das escolhas e ações humanas – e que a psicologia teria muito a contribuir ao estudar nessa área e, como refere Whitburn et al. (2019), se nos concentrássemos em mudar o comportamento das pessoas.

Sobre o uso do termo contacto ou conexão com a natureza, alguns estudos tratam de forma independente os dois conceitos. Mayer et al. (2009) refere que a conexão com a natureza seria o mediador entre o contato com a natureza e os resultados positivos desta interação. Dito em outras palavras, quanto mais contato com a natureza, maior o senso de conexão, que consequentemente leva a resultados positivos. Portanto, consideraremos nesse estudo os dois conceitos como interdependentes. O mesmo autor menciona que o contato com os ambientes naturais acaba por aumentar os sentimentos de conexão e que, por consequência, aumenta o sentimento de bem-estar (Mayer et al., 2009).

Capítulo 2 – A Conexão com a Natureza e o Bem Estar

Há três grandes teorias que abordam a questão do por que a conexão com a natureza é benéfica para o nosso bem-estar: Biofilia, restauração da atenção e redução do stresse. As implicações destas três teorias são semelhantes: A conexão com a natureza apoia o bem-estar e funcionamento humano (Capaldi et al., 2015).

A Biofilia é definida por Edward Wilson (Citado por Kellert & Wilson, 1993) como uma tendência inata de focalizar a vida e os processos semelhantes à vida, observando que na medida em que entendermos outros organismos, daremos maior valor a eles e a nós mesmos. Segundo os autores, a Hipótese da Biofilia requer que a qualidade de vida e a sobrevivência de nossos ancestrais dependiam da conexão com a natureza – comida, água, clima (Kellert & Wilson, 1993). E mesmo que, atualmente os seres humanos passaram a viver em ambientes mais urbanizados, a necessidade de conectar-se com a natureza permanece como parte de quem somos (Capaldi et al., 2015).

A teoria da restauração (Kaplan & Kaplan, 1989, citado por Capaldi et al., 2015) explica que os ambientes naturais causam a impressão de estar a restaurar as energias, da possibilidade de fugir e sentir-se livre. Segundo os autores, estudos empíricos relatam melhorias na atenção após contacto com a natureza. Mayer et al. (2009) também menciona a mesma teoria e refere que a natureza tem uma capacidade de restaurar recursos cognitivos, prevenindo a fadiga mental.

E, por fim, a teoria da redução do stresse (Ulrich, et al., 1991) argumenta que a exposição a alguns ambientes naturais que já foram em algum momento benéficos para a qualidade de vida e sobrevivência provoca automaticamente respostas psicofisiológicas que vem a reduzir o stresse. Também muitos estudos já estiveram a evidenciar que o contacto com a natureza pode estar a diminuir as pulsações, reduzir os níveis de cortisol e influenciar na melhora do funcionamento imunológico (Tsunetsugu, Park, & Miyazaki, 2010; cf. Bowler, Buyung-Ali, Knight e Pullin, 2010, citado por Capaldi et al., 2015).

Após a realização de uma revisão de artigos sobre natureza e saúde humana, estudos afirmam que o contacto com a natureza pode afetar a saúde com relação a qualidade do ar, atividade física, coesão social e redução do estresse (Hartig, Mitchell, Vries, & Frumkin, 2014). Ainda, em meta-análise realizada para examinar a relação entre a conexão com a natureza e a felicidade, estudos sugerem que os indivíduos que estão mais conectados à natureza tendem a experimentar afetos, vitalidade e satisfação com a vida de forma mais positiva em comparação

com aqueles que são menos conectados com a natureza (Capaldi, Dopko, & Zelenski, 2014). Estudos realizados com estudantes de psicologia sobre os efeitos da exposição à natureza concluíram que essa exposição aumenta a sua conexão com a mesma, a capacidade de atenção, emoções positivas e a capacidade de refletir sobre um problema da vida (Mayer et al., 2009).

Para além da conexão com a natureza proporcionar qualidade de vida e felicidade, acredita-se que esta conexão também está ligada ao Self, ao funcionamento do “eu” de cada indivíduo. Dambrun e Ricard (2011) argumentam que alcançar a felicidade autêntica está ligada à maneira como relacionamos com a noção de um eu, e mais particularmente à sua natureza e estiveram a publicar o Modelo de Felicidade com base no Eu Centrado-Descentrado (MBSD) ou Modelo de Felicidade de Auto-centralidade / Desinteresse (SSHM) que propõe que a conquista da felicidade está ligada ao Eu e, mais particularmente, à sua estrutura. Uma das hipóteses deste modelo é de que a felicidade duradoura autêntica seria favorecida por um funcionamento descentrado do Eu (Dambrun & Ricard, 2011).

Capítulo 3 – O Eu Centrado e Descentrado

Dambrum e Ricard (2012) argumentam que há pelo menos dois tipos de felicidade ligados e com influência de dois tipos de funcionamento psicológico: o funcionamento egocêntrico (“auto-centrado”) e o funcionamento auto-descentrado (“abnegação”). Os autores acrescentam ainda que o fato de adotar um estilo operacional ou o outro pode depender de várias variáveis como por exemplo: cultura, parentalidade e apego, educação escolar, meio ambiente, religiosidade e espiritualidade.

O funcionamento egocêntrico está diretamente ligado a conceitos de interesses pessoais, egoísmo ou egocentrismo e é acompanhado por uma importância exagerada dada a si mesmo em relação aos outros (Dambrun & Ricard, 2012). Conforme os autores, neste estilo de funcionamento, o indivíduo tem a tendência para abordar coisas e experiências atraentes e recompensadoras e evitar coisas e experiências desagradáveis e/ou socialmente desvalorizadas. Um funcionamento egocêntrico também favorece e fortalece o “princípio hedônico” (Dambrun, 2017). Desde sempre, as pessoas são motivadas para abordar o prazer e evitar a dor. As exigências ambientais alteram os princípios de prazer de tal maneira que evitar a dor se torne igual à importância em se obter prazer. Em 1920/1952, Freud já argumentava que toda a nossa atividade psíquica está empenhada em adquirir prazer e evitar a dor e que é regulada automaticamente pelo Princípio do prazer (Higgins, 1997). Segundo o autor, as exigências ambientais simplesmente modificam o princípio do prazer, de modo que evitar a dor se torna quase igual em importância ao prazer.

O funcionamento auto-descentrado está ligado a características como altruísmo, respeito, empatia, compaixão e a busca de harmonia (Dambrun & Ricard, 2012). Segundo os autores, ao contrário do funcionamento egocêntrico, neste funcionamento o “altruísmo” é baseado numa distinção entre si e o meio ambiente como um todo, incluindo os outros. Este funcionamento está ligado à auto-transcendência, à sabedoria e a um ego calmo. A auto-transcendência baseia-se no conceito de si como parte integrante do universo e sua fonte e indivíduos autotranscendentes são descritos como impopulares, retentivos, satisfeitos, pacientes, criativos, altruístas e espirituais (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993). A sabedoria é definida como uma combinação de qualidades de personalidade cognitivas (compreensão da vida e desejo de conhecer a verdade), reflexivas (capacidade e vontade de olhar para fenômenos e eventos de diferentes perspectivas) e afetivas (amor simpático e compassivo pelos outros) (Ardelt, 2008). Já o conceito de ego calmo ou ego tranquilo é utilizado para definir o indivíduo

que transcende rotineiramente o egoísmo, assim como a necessidade de diminuir o volume crescente de egoísmo, nos níveis individual e cultural (Bauer & Wayment, 2008). Para além disso, o altruísmo também estaria orientado pelo princípio da harmonia, no sentido de que o indivíduo busca um ajuste harmonioso com os outros e com as diferentes formas de vida (Capaldi et al., 2015). Otto et al. (2021) resume que o altruísmo está relacionado com uma preocupação não egoísta pelos outros, sejam conceituados como humanos ou não humanos. Por fim, Dambrun e Ricard (2011) complementam ainda que, em nosso funcionamento psicológico, o resultado de um comportamento altruísta, ao invés do egocêntrico é a felicidade autêntica.

Mayer & Frantz (2004) citam Rosnak (1995) e referem que ao longo da história, ecopsicólogos também relacionam o comportamento ecológico com o Self e que, quanto mais o self tiver a pré-disposição a incluir o mundo natural e sentir-se em harmonia com ele, qualquer comportamento que possa levar a destruição da natureza pode despertar a sensação de uma autodestruição.

Neste presente estudo, o problema a ser pesquisado foi identificar qual a relação entre o Self/Eu e a forma como as pessoas estão ligadas e identificadas com a natureza. Dito de outra forma, qual a relação do Eu de cada um com a conexão que tem com a natureza?

Foi definido então como objetivo verificar qual a conexão que as pessoas têm com a natureza e se esta conexão está ligada ao Eu centrado ou descentrado. Em resposta à pergunta inicial para o estudo e baseando-se nos atores analisados, definiu-se como hipótese que uma conexão boa com a natureza está associada ao Eu descentrado.

Capítulo 4 – Método

Para análise da hipótese, realizou-se uma pesquisa quantitativa, buscando perceber a conexão que as pessoas têm com a natureza e suas relações com o Self – com o “Eu”. O estudo insere-se no âmbito de uma colaboração da EPCV/ULHT com a Université Paris Nanterre (França) e National Research University Higher School of Economics (Rússia) e foi submetido e aceite pela Comissão de Ética e Deontologia da Investigação Científica da Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Participantes

Fizeram parte deste estudo 277 participantes, mas a amostra é constituída somente por 58,8% destes, que responderam o questionário completo. Portanto, este estudo recolheu dados junto de 163 participantes dos quais 88% (n = 144) são do sexo feminino e 11,7% (n = 19) do sexo masculino. A idade variou entre os 18 e os 61 anos, sendo a média das suas idades de 34 anos. O nível de estudo de 84,6% variou entre frequência do ensino superior e pós-graduação/mestrado/doutorado. Da nacionalidade, 54% eram brasileiros, 42,9% portugueses, 1,8% do continente Africano e 1,2% de outro país da Europa, com zona de residência predominante na Grande Lisboa (71,2%) e os demais distribuídos na região Centro (13,5%), Grande Porto (8,6%), Região Norte (5,5%) e Região do Algarve (1,2%). A amostragem foi por conveniência, ou seja, indivíduos que estavam imediatamente disponíveis a participar do estudo.

Questionário: Medidas de avaliação

Para este estudo foi aplicado um questionário, elaborado para a pesquisa e onde estavam incluídas questões sociodemográficas e oito escalas adaptadas e traduzidas para o português. No questionário foram medidas a conexão com a natureza, o compromisso com o comportamento ecológico, a auto-medida centrada, o Eu descentrado e características, o senso de conexão e o sentimento de harmonia.

Questões sociodemográficas – Dentro das questões sociodemográficas foram pedidos dados pessoais como sexo, idade, nível de estudo, nacionalidade e zona de residência dos participantes (ver apêndice 1).

The connectedness to nature scale - Escala de conexão com a natureza (Pasca, Aragonés, & Coello, 2017) – Escala utilizada para medir a conexão cognitiva subjetiva entre indivíduos com a natureza. A “Connectedness to nature scale” originalmente desenvolvida por Mayer e Frantz (2004) consistia em 14 itens projetados para medir até que ponto os participantes se

sentem parte do mundo natural, em uma escala de 5 pontos, de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Para esse estudo, utilizamos a versão reduzida de Pasca et. Al (2017), traduzindo para o português e que consiste em sete itens, com frases como: “Penso no mundo natural como uma comunidade à qual pertença” e “Acho que pertença à Terra da mesma maneira que ela me pertence” e que após estudos foram considerados adequados e de maior validade e confiabilidade (ver apêndice 2). Este instrumento apresentou uma confiabilidade adequada ($\alpha = 0,83$), obtida utilizando o Alfa de Cronbach.

Inclusion of Nature in Self scale - Escala de inclusão da natureza no self (Schultz, Inclusion with Nature: The Psychology Of Human-Nature Relations, 2002) – Criada na tentativa de avaliar diretamente a inclusão na natureza, adaptada a partir da escala “Inclusão de outros no eu (IOS)” desenvolvida por Aron et al (1991, 1992). A escala consiste em uma série de círculos próximos ou sobrepostos com os títulos “Self” (eu) e “Nature” (natureza). O participante é convidado a selecionar o quanto é que se sente incluído na natureza que o/a rodeia. As pontuações variam de 1 (onde os círculos tocam-se, mas não se sobrepõem) a 7 (onde os círculos estão quase inteiramente sobrepostos). Para este estudo, utilizamos como figura a Escala de Inclusão da natureza no EU (INS) de Anne K. Liefländer et Al (2013) - adaptação de Schultz, 2002 (ver apêndice 3). Desse instrumento não se calcula a confiabilidade interna por contar apenas com um item.

Ecological Behavior Scale – Escala de comportamento ecológico (Kaiser & Wilson, 2004) – Utilizada para medir a relação com a natureza e avaliar o compromisso com o comportamento ecológico, esta escala consiste em 19 itens com comportamentos ecológicos e não ecológicos e uma escala de 1 (nunca tenho esse comportamento) a 5 (sempre tenho esse comportamento), com frases como: “Eu uso a bicicleta ou o transporte público para ir à faculdade/trabalho ou vou a pé” e “Se eu sou a última pessoa a sair de uma sala, apago a luz” (ver apêndice 4). Este instrumento apresentou uma confiabilidade satisfatória ($\alpha = 0,70$), obtida utilizando o Alfa de Cronbach.

The material values scale - Escala de materialismo (Richins, 2004) – Versão reduzida de Ponchio & Filho (2007) – A MVS trata o materialismo como um valor que influencia a maneira como as pessoas interpretam seu ambiente e estruturam suas vidas – relacionando o possuir e adquirir bens materiais para alcançar objetivos de vida. Portanto, essa escala foi utilizada para avaliar o processo de busca de estímulos recompensadores e evitação de estímulos desagradáveis. A MVS originalmente criada por Richins e Dawson em 1992 conta com 18 itens que constituem três subescalas projetadas para explorar os domínios do sucesso, centralidade e

felicidade, respetivamente. Para o estudo, utilizamos a versão reduzida, com 9 itens que abordam os três domínios e avaliados por uma escala Likert de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente) e afirmações como: “Comprar coisas dá-me muito prazer” e “Incomoda-me quando não posso comprar tudo o que quero” (ver apêndice 5). A confiabilidade que o instrumento apresentou foi muito boa ($\alpha = 0,88$).

Scale of self-centeredness – Escala de egocentrismo (Dambrun, 2011) – Escala utilizada para medir o egocentrismo - avaliando o autocentrismo e o senso exagerado dado a si mesmo. Consiste em 10 itens e uma escala Likert de 1 (totalmente discordo) e 7 (totalmente concordo) com afirmações como por exemplo: “O lema ‘primeiro eu e depois os outros’ corresponde muito bem à maneira como eu me comporto” e “Eu ajo muito por interesse pessoal” (ver apêndice 6). O instrumento apresentou uma confiabilidade satisfatória ($\alpha = 0,70$).

Adult Self-Transcendence Inventory – O Inventário da auto-transcendência adulta (Levenson, Aldwin, Jennings, & Shiraishi, 2005) – O ASTI foi criado para medir a estrutura da transcendência em uma ampla faixa de idades e será utilizado neste estudo para avaliar uma das características de um funcionamento descentrado: a capacidade de ver as coisas como elas são, sem distorção do condicionamento biológico e social. O Inventário original consiste em 18 itens, dos quais foram utilizados 10 itens adaptados para este estudo e uma escala de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Os participantes são convidados a responder sobre como vêem a vida de hoje em comparação com cinco anos atrás, em afirmações como, por exemplo: “As coisas materiais são de menor interesse para mim” e “Estou menos preocupado com o que as outras pessoas pensam de mim” (ver apêndice 7). Utilizando o Alfa de Cronbach, o instrumento apresentou uma confiabilidade adequada ($\alpha = 0,82$).

General Connection Scale - Escala de conexão geral (Leary, Tipsord, & Shonkoff, 2008)– Também conhecida como escala de identidade allo-inclusiva, esta escala é utilizada para avaliar o senso de conexão dos participantes e destacar uma das características que definem o eu descentrado: distinção entre o eu e os outros e entre o eu e o ambiente como um todo. Para o estudo, foram utilizadas sete figuras que expressam os diversos graus de conexão com as outras pessoas ou com coisas e uma escala Likert de 1 (nenhuma conexão) a 7 (conexão total). A escala contém 16 frases onde o participante escolhia apenas um número para a conexão, como por exemplo: “A conexão entre você e a pessoa de quem você se sente mais próximo” e “A conexão entre você e um sem-abrigo na rua” (ver apêndice 8). A confiabilidade interna que o instrumento apresentou foi muito boa ($\alpha = 0,93$).

Harmony Scale – Escala de harmonia (Dambrun, 2016, dados não publicados) – Recentemente desenvolvida, essa escala busca avaliar o quanto o indivíduo sente estar em harmonia. Originalmente com 18 itens, para este estudo foram utilizados 10 itens e uma escala Likert de 1 (totalmente discordo) a 7 (totalmente concordo). As afirmações possuem frases como por exemplo: “Sinto-me em harmonia com a minha família” e “Sinto-me em harmonia com as estrelas e galáxias” (ver apêndice 9). Este instrumento apresentou uma confiabilidade satisfatória ($\alpha = 0,73$), obtida utilizando o Alfa de Cronbach.

Procedimento

Para a realização do estudo, o questionário elaborado para a pesquisa foi adaptado dentro da plataforma do software LimeSurvey e com uma demora de cerca de 15 minutos para o preenchimento por completo. O link do questionário foi compartilhado em redes de contactos e grupos na rede social Facebook, a convidar os indivíduos que estivessem disponíveis a participar do estudo.

Seguindo o Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses, foi oferecido aos participantes o Consentimento Informado, onde foram informados que a escolha na participação é voluntária e lhe foram dadas informações sobre a natureza e curso da investigação. Os participantes estavam também cientes de que as respostas ao questionário eram anónimas e que poderiam conhecer os resultados do estudo, fazendo contato com as investigadoras pelos endereços eletrónicos catia.elisa1987@gmail.com ou ana.loureiro@ulusofona.pt. Ao seguir com o questionário, o participante expressa o seu acordo livremente.

O software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) foi empregado para a tabulação e análise dos dados, o que permitiu o cálculo de estatísticas e análise dos componentes.

Capítulo 5 – Resultados

Os dados sociodemográficos como sexo dos participantes, idade, nível de estudo e zona de residência não foram moderadores significativos e por isso, não utilizados nos resultados.

Usando o software SPSS, foram calculadas as médias e os desvios-padrão das pontuações das escalas utilizadas e que estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1

Média e desvio-padrão das escalas

Escalas	Média	Desvio-Padrão	Mín - Máx
Conexão com a natureza*	3,74	,80	1,43 – 5,00
Inclusão da natureza no Self	4,62	1,50	1,00 – 7,00
Comportamento ecológico*	3,73	,43	2,63 – 4,79
Materialismo	2,69	1,12	1,00 – 6,00
Egocentrismo	2,89	,81	1,00 – 5,10
Auto-transcendência adulta	4,99	1,02	1,60 – 7,00
Conexão geral	4,18	1,20	1,69 – 7,00
Harmonia	4,44	,73	2,14 – 6,57

Nota. * Duas das escalas utilizadas possuem 5 pontos – a Escala de conexão com a natureza (sendo 1 = discordo totalmente e 5 = concordo totalmente) e a Escala de comportamento ecológico (sendo 1 = nunca e 5 = sempre). As demais escalas são de 7 pontos. Total N = 163.

Três escalas foram utilizadas para medir a relação com a natureza: A Escala de conexão com a natureza, a Escala de inclusão da natureza no self e a Escala de comportamento ecológico. A pontuação média dos participantes na Escala de conexão com a natureza é representada pelo escore $M = 3,74$ (escala de 5 pontos) com um desvio-padrão de $s = ,80$ que indica uma amostra homogénea. Na Escala de inclusão da natureza no self a pontuação média é representada pelo escore $M = 4,61$ (escala de 7 pontos) com um desvio face a média de mais ou menos $s = 1,50$, com os dados um pouco menos homogéneos – Nesta escala observa-se que as pontuações variaram entre o mínimo de 1,0 ponto e máximo de 7,0 pontos. E, por fim, a pontuação média dos participantes na Escala de comportamento ecológico é representada pelo escore $M = 3,73$ (escala de 5 pontos) com um desvio-padrão de $s = ,43$ que indica uma amostra homogénea. Com esses resultados, verifica-se que os participantes costumam ter uma relação boa com a natureza e comportamentos positivos com relação a ela.

Duas escalas foram utilizadas para medir o Eu Centrado: a Escala de materialismo e a Escala de egocentrismo. A pontuação média dos participantes na Escala de materialismo é representada pelo escore $M = 2,69$ (escala de 7 pontos) com um desvio face a média de mais ou menos $s = 1,12$ e na Escala de egocentrismo a pontuação média é representada pelo escore $M = 2,89$ (escala de 7 pontos) com um desvio-padrão de $s = ,81$ (amostra homogênea). Esses resultados indicam que os participantes do estudo dão menor significado ao autocentrismo e sentido não exagerado ao Eu / self.

Também duas escalas foram utilizadas para medir o Eu Descentrado: O Inventário da auto-transcendência adulta e a Escala de conexão geral. A pontuação média dos participantes no Inventário da auto-transcendência adulta é representada pelo escore $M = 4,99$ (escala de 7 pontos) com um desvio face a média de mais ou menos $s = 1,02$ e na Escala de conexão geral a pontuação média é representada pelo escore $M = 4,18$ (escala de 7 pontos) com um desvio face a média de mais ou menos $s = 1,20$. Os resultados dessas escalas indicam um senso moderadamente alto de auto-transcendência e um moderado senso de conexão dos participantes - características definidoras do self descentralizado.

A Escala de harmonia teve a pontuação média representada pelo escore $M = 4,44$ (escala de 7 pontos), com um desvio-padrão de $s = ,73$ que indica uma amostra homogênea. Os resultados indicam uma sensação moderada a alta de harmonia. Porém, as análises dos demais dados não incluíram essa Escala por não estar relacionada com os objetivos deste estudo.

A Tabela 2 apresenta as correlações de Pearson entre as diferentes medidas das escalas utilizadas e que foram calculadas fazendo uso do software SPSS.

Tabela 2

Correlações das sete escalas utilizadas

Escalas	CNS	INS	CE	MVS	EGO	ASTI	CG
CNS – Conexão com a natureza	.	.	.	.	.	.	.
INS – Inclusão da natureza no Self	,56**	.	.	.	.	.	.
CE – Comportamento ecológico	,27**	,35**	.	.	.	.	.
MVS – Materialismo	-,16*	-,16*	-,30**	.	.	.	.
EGO – Egocentrismo	,01	-,05	-,13	,30**	.	.	.
ASTI – Auto-transcendência adulta	,37**	,32**	,26**	-,29**	-,09	.	.
CG – Conexão geral	,54**	,46**	,30**	-,21**	-,02	,23**	.

Nota. ** A correlação é significativa no nível 0,01. * A correlação é significativa no nível 0,05. N = 163.

Após observar as correlações de Pearson entre as medidas de todas as escalas utilizadas, foram analisadas as diferentes correlações entre as escalas, conforme o que estavam a medir e de acordo com o objetivo do estudo.

Tabela 3

Correlações das três escalas que avaliam a relação subjetiva com a natureza

Escalas	CNS	INS	CE
CNS – Conexão com a natureza	.	.	.
INS – Inclusão da natureza no Self	,56**	.	.
CE – Comportamento ecológico	,27**	,35**	.

Nota. ** A correlação é significativa no nível 0,01. N = 163.

Primeiramente, foi analisada a correlação entre as três escalas que foram utilizadas para medir a relação com a natureza: A Escala de conexão com a natureza, a Escala de inclusão da natureza no self e a Escala de comportamento ecológico. A Tabela 3 nos mostra que as escalas estão positivamente correlacionadas entre si. Observa-se que a pontuação da Escala de conexão com a natureza está fortemente relacionada com a Escala da inclusão da natureza no Self ($r = 0,56$, $p < 0,001$), assim como está moderadamente relacionada com a Escala de comportamento ecológico ($r = 0,27$, $p < 0,001$). Também houve uma correlação positiva entre a Escala da inclusão da natureza no Self e a Escala de comportamento ecológico ($r = 0,35$, $p < 0,001$).

Tabela 4

Correlações da relação subjetiva com a natureza com o Eu Descentrado

Escalas	ASTI	CG
CNS – Conexão com a natureza	,37**	,54**
INS – Inclusão da natureza no Self	,32**	,46**
CE – Comportamento ecológico	,26**	,30**

Nota. ** A correlação é significativa no nível 0,01. N = 163.

Analisando a correlação entre as três escalas que foram utilizadas para medir a relação com a natureza (CNS, INS e CE) com as escalas que foram utilizadas para medir o Eu Descentrado: O Inventário da auto-transcendência adulta e a Escala de conexão geral, conclui-

se que as escalas se correlacionaram positivamente entre si. Na tabela 4 podemos observar uma relação positiva do Inventário da auto-transcendência adulta com as Escalas de Conexão com a Natureza ($r = 0,37$, $p < 0,001$), de inclusão da natureza no Self ($r = 0,32$, $p < 0,001$) e de comportamento ecológico ($r = 0,26$, $p < 0,001$). Também foi encontrada uma relação positiva da Escala de Conexão Geral com as mesmas escalas: Conexão com a Natureza ($r = 0,54$, $p < 0,001$), Inclusão da natureza no Self ($r = 0,46$, $p < 0,001$) e Comportamento ecológico ($r = 0,30$, $p < 0,001$).

Tabela 5

Correlações da relação subjetiva com a natureza com o Eu Centrado

Escalas	MVS	EGO
CNS – Conexão com a natureza	-,16*	,01
INS – Inclusão da natureza no Self	-,16*	-,05
CE – Comportamento ecológico	-,30**	-,13

Nota. ** A correlação é significativa no nível 0,01. * A correlação é significativa no nível 0,05. N = 163.

Ao analisar a correlação entre as três escalas que foram utilizadas para medir a relação com a natureza (CNS, INS e CE) com as escalas que foram utilizadas para medir o Eu Centrado: A escala de materialismo e a Escala de egocentrismo, a Tabela 5 nos mostra que as escalas se correlacionaram negativamente entre si. A Escala de materialismo correlacionou-se de forma negativa com as Escalas de Conexão com a Natureza ($r = -0,16$, $p < 0,05$), de inclusão da natureza no Self ($r = -0,16$, $p < 0,05$) e de comportamento ecológico ($r = -0,30$, $p < 0,001$). Já na Escala de Egocentrismo observa-se uma correlação positiva, mas muito fraca e de forma não significativa com a Escala de Conexão com a Natureza ($r = 0,01$, $p > 0,05$) e uma correlação negativa com as Escalas de inclusão da natureza no Self ($r = -0,05$, $p > 0,05$) e de comportamento ecológico ($r = -0,13$, $p > 0,05$), mas também não significativas.

Tabela 6*Correlações entre o Eu Descentrado e o Eu Centrado*

Escalas	MVS	EGO	ASTI
ASTI - Auto-transcendência adulta	-,29**	-,09	.
CG – Conexão geral	-,21**	-,02	,23**
MVS - Materialismo	.	,30**	.

Nota. ** A correlação é significativa no nível 0,01. N = 163.

Por fim, analisou-se a correlação entre as duas escalas que foram utilizadas para medir o Eu Descentrado (Inventário da auto-transcendência adulta e Escala de conexão geral) com as escalas que foram utilizadas para medir o Eu Centrado (Escala de materialismo e Escala de egocentrismo) e observou-se que as escalas se correlacionaram negativamente entre si. Na Tabela 6, podemos observar a correlação negativa entre a Escala de materialismo com o Inventário de auto-transcendência adulta ($r = -0,29$, $p < 0,001$) e também com a Escala de conexão geral ($r = -0,21$, $p < 0,05$). A Escala de Egocentrismo também se correlacionou negativamente com o Inventário de auto-transcendência adulta ($r = -0,09$, $p > 0,05$) e com a Escala de conexão geral ($r = -0,02$, $p > 0,05$) porém não de forma significativa. Para concluir, incluiu-se a correlação entre as duas escalas que foram utilizadas para medir o Eu Descentrado, demonstrando que se correlacionam positivamente entre si e também a correlação entre as duas escalas que mediram o Eu Descentrado, que também se correlacionaram positivamente entre si – De forma a trazer maior credibilidade aos estudos.

Com o auxílio do software SPSS, foi utilizada a regressão linear múltipla para verificar se as variáveis Materialismo, Autotranscendência e Conexão Geral são capazes de prever a Conexão com a Natureza - CNS.

Tabela 7*Regressão para variável de Conexão com a Natureza - CNS*

Variáveis	B	Erro	β	t	Valor-p
MVS – Materialismo	.01	.04	.02	.37	.70
ASTI – Auto-transcendência adulta	.21	.05	.26	3.95	<.001
CG – Conexão geral	.32	.04	.48	7.26	<.001

Nota. Variável Critério: CNS. N = 163.

A análise resultou em um modelo estatisticamente significativo [$F(3,159) = 29,452$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,35$]. E, na tabela 7 podemos observar que de todas as variáveis utilizadas, a pontuação da Autotranscendência ($\beta = 0.26$, $t(159) = 3.95$, $p < 0,001$) e a pontuação da Conexão Geral ($\beta = 0.48$, $t(159) = 7.26$, $p < 0,001$) possuem um valor significativo e podem explicar a conexão com a natureza. Em outras palavras, quanto maior a pontuação da autotranscendência, maior a probabilidade de ter uma pontuação alta de conexão com a natureza e quanto maior a pontuação de conexão geral, também maior a probabilidade de ter uma pontuação alta de conexão com a natureza. Ao olhar a variável de Materialismo ($\beta = 0.02$, $t(159) = 0.37$, ns), podemos observar que ela não prediz de forma significativa a conexão com a natureza.

Como análise adicional, verificamos se os escores das variáveis Conexão com a Natureza, Materialismo, Autotranscendência e Conexão Geral são capazes de prever o Comportamento Ecológico – CE utilizando a regressão linear múltipla.

Tabela 8

Regressão para variável de Comportamento Ecológico - CE

Variáveis	B	Erro	β	t	Valor-p
CNS – Conexão com a natureza	.05	.04	.10	1.13	.258
MVS – Materialismo	-.08	.03	-.21	-2.78	.006
ASTI – Auto-transcendência adulta	.05	.03	.12	1.53	.127
CG – Conexão geral	.06	.03	.17	2.00	.047

Nota. Variável Critério: CE. N = 163.

A análise resultou em um modelo estatisticamente significativo [$F(4,158) = 8,617$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,17$]. Na tabela 8, podemos observar que de todas as variáveis utilizadas, a pontuação da Conexão Geral ($\beta = 0.17$, $t(158) = 2.00$, $p < 0,05$) possui um valor significativo e a pontuação da escala de Materialismo ($\beta = -0.21$, $t(158) = -2.78$, $p < 0,05$) também possui um valor significativo, porém de forma negativa e podem explicar a conexão com a natureza. Em outras palavras, podemos explicar que quanto maior a pontuação da conexão geral, maior a probabilidade de ter uma pontuação alta de comportamento ecológico. Porém, com o materialismo, quanto mais baixa a pontuação, maior a probabilidade de ter uma pontuação alta de comportamento ecológico.

Ao olhar as variáveis de Conexão com a Natureza ($\beta = 0.02$, $t(158) = 1.13$, ns) e Autotranscendência ($\beta = 0.12$, $t(158) = 1.53$, ns), podemos observar que elas não predizem de forma significativa a conexão com a natureza.

Capítulo 6 – Discussão dos resultados

Considerando que o objetivo do estudo era verificar qual a conexão que as pessoas têm com a natureza e se esta conexão está ligada ao Eu centrado ou descentrado e a hipótese era de que a conexão com a natureza está associada ao Eu, em particular o Eu descentrado; de uma forma geral, os resultados indicaram que a hipótese é válida e consistente com as conclusões do estudo.

Quanto às características dos participantes do estudo, ao calcular as médias e os desvio-padrão já observamos resultados importantes para chegar as conclusões deste estudo. Na pontuação das três escalas que medem a conexão com a natureza verificou-se uma boa relação e comportamentos positivos com relação a natureza, pois as médias aproximaram-se do máximo e os dados ficaram homogêneos. Mesmo a Escala de Inclusão da natureza no self que teve os dados menos homogêneos, teve a média alta. Relativamente ao Eu centrado ou descentrado, observou-se um menor significado ao autocentrismo e sentido não exagerado ao self (características do self Centrado) e um senso moderado a alto de auto-transcendência e senso de conexão dos participantes - características definidoras do self descentralizado. A escala de harmonia ainda indicou uma sensação moderada a alta de harmonia.

Ecologistas defendem que uma boa conexão com a natureza é uma componente chave para que as pessoas apresentem um comportamento ecológico (Mayer & Frantz, 2004) e os resultados destes estudos indicam que os participantes possuem boa conexão com a natureza, sentimento de harmonia com a natureza, com os outros e consigo – o que indica que apresentam esses comportamentos ecológicos. Também se percebeu características de um Eu Descentrado moderado a alto – características que podem estar interligadas e estarem a validar a hipótese deste estudo.

Conforme já era de se esperar, as três escalas que foram utilizadas para medir a relação com a natureza: A Escala de conexão com a natureza, a Escala de inclusão da natureza no self e a Escala de comportamento ecológico estão positivamente correlacionadas entre si. O que viabiliza a análise do estudo.

No que diz respeito à relação subjetiva com a natureza e o Eu Descentralizado, observou-se que as escalas se correlacionaram de forma significativa e positivamente entre si. Essa correlação indicou uma relação da conexão com a natureza e a distinção entre o eu e os outros – levando a concluir que os participantes se sentem como parte da natureza. Também a análise de regressão confirmou que as variáveis da autotranscendência e da conexão geral – que

estavam a medir o Eu Descentrado podem predizer a conexão com a natureza, confirmando então a hipótese de que a conexão com a natureza está associada ao Eu descentrado. Complementando as descobertas, a análise de regressão confirmou ainda que a variável da conexão geral pode predizer também o Comportamento Ecológico.

Dambrun e Ricard (2011) quando descrevem o Modelo de Felicidade de Auto-centralidade / Descentrado (SSHM), explicam o Eu Descentrado como um funcionamento psicológico altruísta, autotranscendente e harmónico - que possui como característica a distinção entre o Eu e os outros, com o meio ambiente e que resulta em um senso de conexão (Dambrun, 2017). Uma das hipóteses que o modelo propõe é de que esse funcionamento promove uma sensação de harmonia com os outros, com o meio ambiente e consigo – promovendo a felicidade autêntica. Nossas descobertas nesse estudo, consolidam as referências desses autores relacionando o funcionamento descentrado com a harmonia com o meio ambiente. Complementando, Mayer et al. (2009, p. 613) referem que “levar as pessoas para um ambiente natural pode muito bem levar esses indivíduos a serem menos autocentrados”, afirmação essa que acrescenta aos resultados encontrados nessa relação.

No que refere a relação subjetiva com a natureza e o Eu Centrado, observou-se que as escalas em sua maioria se correlacionaram de forma negativa entre si. As escalas de conexão com a natureza, inclusão da natureza no self e de comportamento ecológico estão negativamente e de forma significativa correlacionadas com a Escala de materialismo. As Escalas de inclusão da natureza no Self e de comportamento ecológico estão correlacionadas negativamente com a Escala de Egocentrismo, mas não de forma significativa. E a Escala de conexão com a natureza apresenta uma correlação positiva, mas fraca e de forma não significativa com a Escala de Egocentrismo. Esses resultados indicam que quanto maior a conexão com a natureza, menor o desejo de possuir e adquirir bens materiais (características do materialismo).

Também a análise de regressão confirmou que a variável da Materialismo – que estava a medir o Eu Centrado pode predizer de forma negativa o comportamento ecológico, ou seja, quanto mais baixo tiver a pontuação do materialismo, maior a probabilidade de ter uma pontuação alta no comportamento ecológico.

O egocentrismo (relação com mundo mais centrada em si mesmo) não favorece a conexão com a natureza, mas também não está totalmente relacionado de forma negativa, provavelmente por haver questões relacionadas ao egocentrismo na escala que podem confundir essa relação, como por exemplo a questão: “Eu dou muita importância a mim mesmo”. Ou os resultados não significativos relacionados ao egocentrismo podem ter relação com o que

referem Dambrun e Ricard (2011), quando mencionam que a busca pela felicidade, mesmo quando pelo cultivo do altruísmo, pode de alguma forma envolver também uma orientação egocêntrica – por isso, algumas questões deste funcionamento podem ser confundidas.

As descobertas encontradas por nosso estudo para o Eu Centralizado, complementam também as conclusões publicadas por Dambrun e Ricard (2012), que referiam que o comportamento centralizado de busca por uma satisfação de forma egoísta e materialista não trazem benefícios para o bem-estar.

Conforme já era de se esperar, as escalas que foram utilizadas para medir o Eu Descentrado e as escalas que foram utilizadas para medir o Eu Centrado, se correlacionaram de forma negativa entre si. Resultados estes que trazem maior credibilidade a este estudo.

Quando se realiza uma pesquisa, é comum encontrar limitações que influenciam o desenrolar do mesmo. Neste estudo, por se tratar de um questionário online, iniciaram o preenchimento do questionário 277 participantes, porém somente 163 o completaram e constituíram a amostra. Também, desta amostra de 163 participantes, 144 (88%) eram do sexo feminino e 19 (11,7%) do sexo masculino, o que foi um limitador para a realização de maiores análises e relações dos resultados das escalas com os dados sociodemográficos da amostra.

Outra limitação foi encontrada em uma das escalas escolhidas para compor o questionário elaborado para esta pesquisa. A Escala de harmonia não foi considerada na análise de dados por não estar relacionada com os objetivos deste estudo, além deste instrumento recentemente elaborado por Dambrun não possuir dados publicados. Se tivéssemos mais tempo, uma solução seria buscar uma escala que se adequasse melhor ao estudo. Inclusive, Schulz (2001) refere que desde 1980, pesquisas relacionadas a natureza e a preocupação ambiental têm diminuído, principalmente relacionado às limitações encontradas com as escalas – incluindo baixas correlações, confiabilidade e ma perspectiva teórica não integradora.

Na possibilidade de estudos futuros, seria interessante desenvolver a pesquisa de forma presencial, aplicando o questionário junto aos participantes e esclarecendo eventuais dúvidas. Além de aumentar a probabilidade de que os questionários sejam completados, esse formato também possibilitaria ao pesquisador a tentativa constituir uma amostra mais homogênea com relação ao sexo dos participantes, por exemplo.

Conclusão

Sabendo da importância que a natureza e a sua preservação têm para a nossa existência, este estudo chega às suas conclusões de que vale a pena investir em conscientização com as pessoas, já que a conexão com a natureza tem ligação com o Eu de cada um.

Além de contribuir no estudo da relação das pessoas com a natureza, também se confirmou que há ligação positiva da conexão com a natureza e a auto-descentralização e uma correlação negativa com uma dimensão do eu centrado.

Para que os resultados possam ser ainda mais consistentes, seria necessário reavaliar as escalas que estavam a medir o Eu Centrado e buscar mais estudos que confirmassem significativamente a sua correlação negativa. Além de avançar em estudos para além do Eu Descentrado. Mas, os resultados referentes a correlação positiva da conexão com a natureza com o Eu Descentrado foram suficientes para confirmar a nossa hipótese inicial.

Por fim, Dambrun e Ricard (2012) concluíram em estudos que a real felicidade – genuína e duradoura não estaria somente relacionada com buscar e aumentar prazeres e evitar a dor, mas que ela ocorre quando se vai além do Ego. Sendo assim e unindo com os resultados deste estudo, podemos concluir que se uma maior conexão com a natureza está pouco relacionada com o Eu Centrado – funcionamento egocêntrico e mais relacionada com o Eu Descentrado – funcionamento altruísta, consequentemente, quanto mais a pessoa está conectada com a natureza, também maior será a sensação de bem-estar e felicidade.

Desta forma, se utilizarmos destes resultados e promovermos campanhas que incentivem o comportamento ecológico e a conexão com a natureza como uma busca também pelo nosso bem-estar e pela nossa felicidade, estaremos construindo melhores resultados no futuro para a nossa saúde e também para o nosso planeta.

Referências

- Alcock, I., White, M. P., Pahl, S., Duarte-Davidson, R., & Fleming, L. E. (2020). Associations between pro-environmental behaviour and neighbourhood nature, nature visit frequency and nature appreciation: Evidence from a nationally representative survey in England. *Environment International*, 136. doi:10.1016/j.envint.2019.105441
- Ardelt, M. (2008). Self-development through selflessness: The paradoxical process of growing wiser. Em H. A. Waymen, *Transcending self-interest : Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 221-223). Washington DC: American Psychological Association.
- Bauer, J. J., & Wayment, H. A. (2008). The psychology of the quiet ego. Em H. A. Wayment, & J. J. Bauer, *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 7-19). Washington DC: American Psychological Association. doi:10.1037/11771-001
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 976. doi:10.3389/fpsyg.2014.00976
- Capaldi, C. A., Passmore, H.-A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 1-16. doi:10.5502 /ijw.v5i4.1
- Cloninger, C., Svrakic, D., & Przybeck, T. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975-990. doi:10.1001/archpsyc.1993.01820240059008
- Dambrun, M. (2011). *Des relations intergroupes au bonheur: etude de leur regulation socio-psychologique*. Tese, Blaise Pascal University (UBP), Clermont-Ferrand.

- Dambrun, M. (05 de 2017). *Self-centeredness and selflessness: happiness correlates and mediating psychological processes*. Obtido de PeerJ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5429736/>
- Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-Centeredness and Selflessness: A Theory of Self-Based Psychological Functioning and Its Consequences for Happiness. *Review of General Psychology*, 15, 138-157. doi:10.1037/a0023059
- Dambrun, M., & Ricard, M. (2012). La transcendance de soi et le bonheur : une mise à l'épreuve du modèle du bonheur basé sur le soi centré-décentré. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 15, 89-102. doi:10.3917/cips.093.0089
- Hartig, T., Mitchell, R., Vries, S. d., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annu. Rev. Public Health*, 35, 207-228. doi:10.1146 / annurev-publhealth-032013-182443
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 1280-1300.
- James, P., Hart, J. E., Banay, R. F., & Laden, F. (2016). Exposure to greenness and mortality in a nationwide prospective cohort study of women. *Environ Health Perspect*, 124(9), 1344–1352. doi:10.1289/ehp.1510363
- Kaiser, F., & Wilson, M. (2004). Goal-directed conservation behavior: The specific composition of a general performance. *Personality and Individual Differences*, 1531-1544. doi:10.1016/j.paid.2003.06.003
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (1993). *The biophilia hypothesis*. Washington, DC: Island Press.
- Leary, M., Tipsord, J., & Shonkoff, E. (2008). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. Em H. A. Wayment, & J. J. Bauer, *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 137-147). Washington: American Psychological Association.

- Levenson, M. R., Aldwin, C. M., Jennings, P. A., & Shiraishi, R. W. (2005). Selftranscendence: Conceptualization and measurement. *International Journal of Aging and Human Development*, 60, 127 - 143. doi:10.2190/XRXM-FYRA-7U0X-GRC0
- Liefländer, A. K., Fröhlich, G., Bogner, F. X., & Schultz, P. W. (2013). Promoting connectedness with nature through environmental education. *Environmental Education Research*, 19, 370–384. doi:10.1080/13504622.2012.697545
- Mayer, S. F., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503–515. doi:10.1016/j.jenvp.2004.10.001
- Mayer, S. F., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why Is Nature Beneficial? The Role of Connectedness to Nature. *Environment and Behavior*, 41, 607-643. doi:10.1177/0013916508319745
- Otto, S., Pensini, P., Zabel, S., Diaz-Siefer, P., Burnham, E., Navarro-Villarroel, C., & Neaman, A. (2021). The prosocial origin of sustainable behavior: A case study in the ecological domain. *Global Environmental Change*, 69. doi:10.1016/j.gloenvcha.2021.102312
- Pasca, L., Aragones, J., & Coello, M. (2017). An Analysis of the Connectedness to Nature Scale Based on Item Response Theory. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-6. doi:10.3389/fpsyg.2017.01330
- Ponchio, M., Aranha Filho, F., & Todd, S. (2007). Estudo exploratório do conceito de materialismo no contexto de consumidores de baixa renda do Município de São Paulo. *Revista Gerenciais*, 6, 13 - 21. doi:10.5585/riae.v6i1.1219
- Richins, M. (2004). The Material Values Scale: A Re-inquiry into Its Measurement Properties and the Development of a Short Form. *Journal of Consumer Research*, 31, 209 - 219. doi:10.1086/383436

- Schultz, W. P. (2001). The structure of environmental concern: Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 327–339. doi:10.1006/jevp.2001.0227
- Schultz, W. P. (2002). Inclusion with Nature: The Psychology Of Human-Nature Relations. Em P. Schmuck, & W. P. Schultz, *Psychology of Sustainable Development* (pp. 61-78). Boston, MA: Springer. doi:10.1007/978-1-4615-0995-0_4
- Ulrich, R. S., Simonst, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230. doi:10.1016/S0272-4944(05)80184-7
- Vidale, G. (23 de 07 de 2021). Contato com a natureza traz benefícios para a saúde, comprova a ciência. Brasil. Obtido em 17 de Julho de 2022, de <https://veja.abril.com.br/agenda-verde/contato-com-a-natureza-traz-beneficios-para-a-saude-comprova-a-ciencia/>
- Whitburn, J., Linklater, W., & Abrahamse, W. (2019). Meta- analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conservation Biology*, 34, 180-193. doi:10.1111/cobi.13381

Apêndices

Apêndice 1: Questionário Sociodemográfico – Informações gerais do participante:

1. Sexo:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino

2. Idade:

Por favor, escreva aqui a sua resposta: _____

3. Nível de estudo:

Por favor, selecione apenas uma das seguintes opções:

- ☐ Até 9º ano
- ☐ 10º ao 12º ano
- ☐ Frequência de Ensino superior
- ☐ Licenciatura
- ☐ Pós-graduação/Mestrado/Doutoramento

4. Nacionalidade:

Por favor, selecione apenas uma das seguintes opções:

- ☐ Portuguesa
- ☐ Brasileira
- ☐ Continente Africano
- ☐ Outro país da Europa
- ☐ Outro _____

5. Zona de residência:

Por favor, selecione apenas uma das seguintes opções:

- ☐ Grande Lisboa
- ☐ Região centro

- Grande Porto
- Região norte
- Região do Alentejo
- Região do Algarve
- Açores ou Madeira

Apêndice 2: The connectedness to nature scale

Escala de conexão com a natureza - Versão reduzida (Pasca, Aragones, & Coello, 2017)

Responda a cada uma das perguntas pensando na maneira como geralmente se sente. Não há respostas certas ou erradas.

Usando a escala a seguir, no espaço fornecido ao lado de cada pergunta, declare da maneira mais sincera possível o que você está sentindo atualmente.

1	2	3	4	5
Discordo totalmente		Neutro		Concordo totalmente

Questão:	1	2	3	4	5
1. Penso no mundo natural como uma comunidade à qual pertenço.	1	2	3	4	5
2. Quando penso na minha vida, imagino-me como parte do grande ciclo da vida.	1	2	3	4	5
3. Muitas vezes acho que tenho um parentesco com animais e plantas.	1	2	3	4	5
4. Acho que pertenço à Terra da mesma maneira que ela me pertence.	1	2	3	4	5
5. Muitas vezes penso que sou parte da rede da vida.	1	2	3	4	5
6. Acho que todas as pessoas na Terra, humanos e não humanos, compartilham uma força de vida “comum”.	1	2	3	4	5
7. Assim como a árvore faz parte da floresta, eu acho que estou integrado/a no mundo natural mais amplo.	1	2	3	4	5

Apêndice 3: Inclusion of Nature in Self scale

Escala de inclusão da natureza no self (Schultz, Inclusion with Nature: The Psychology Of Human-Nature Relations, 2002)

Quanto é que se sente incluído na natureza que o/a rodeia?

Considerando que Self é você mesmo/a e Nature a Natureza, por favor assinale a representação que melhor se adequa.

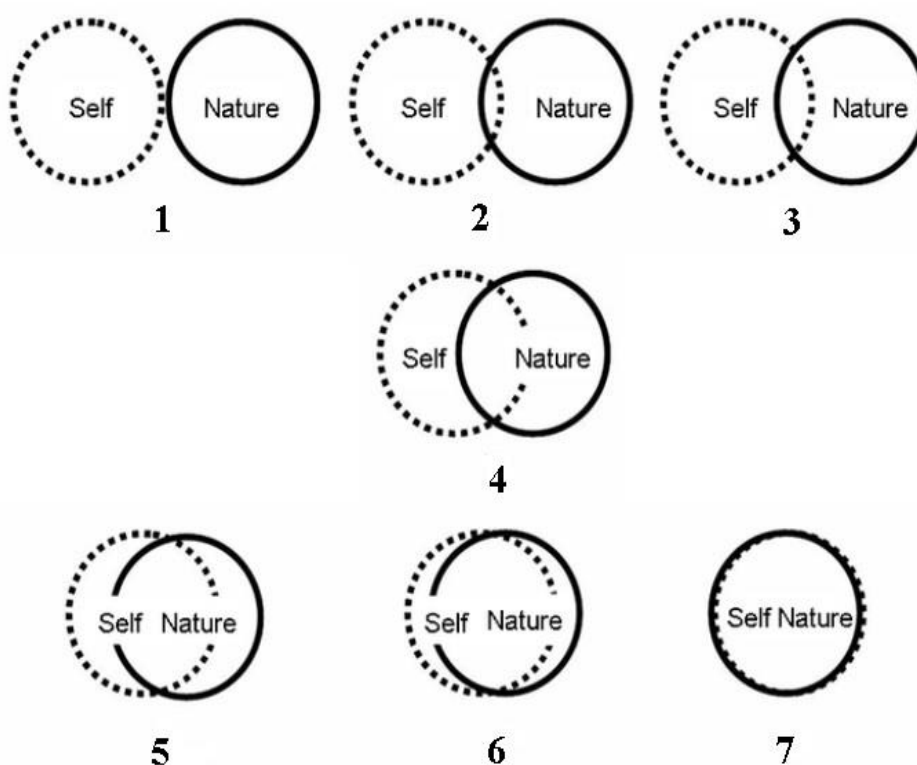


Figura: Escala de inclusão da natureza no eu (INS) de Anne K. Liefländer (adaptada de Schultz 2002).

Por favor, selecione apenas uma das seguintes opções:

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

Apêndice 4: Ecological Behavior Scale

Escala de comportamento ecológico (Kaiser & Wilson, 2004)

Indique com que frequência faz os comportamentos quotidianos listados abaixo.

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

Questão:	1	2	3	4	5
1. Eu uso a bicicleta ou o transporte público para ir à faculdade/trabalho ou vou a pé.	1	2	3	4	5
2. Eu uso o menor número possível de aparelhos que consomem eletricidade.	1	2	3	4	5
3. Numa caminhada, levo bebidas em pacotes individuais.	1	2	3	4	5
4. Deito as minhas garrafas de vidro no vidrão.	1	2	3	4	5
5. Eu separo o meu lixo para reciclagem e/ou compostagem.	1	2	3	4	5
6. Deito as pilhas usadas no lixo comum.	1	2	3	4	5
7. Coloco as minhas camisas e calças para lavar depois de as usar uma vez.	1	2	3	4	5
8. Se eu sou a última pessoa a sair de uma sala, apago a luz.	1	2	3	4	5
9. Deixo os aparelhos elétricos (telas de computador, TV, DVD players etc.) em stand-by.	1	2	3	4	5
10.No inverno, desligo o aquecimento se sair do meu quarto por mais de quatro horas.	1	2	3	4	5
11.Quando vou a algum lugar perto da minha casa, vou de carro.	1	2	3	4	5
12.Se me oferecerem um saco de plástico numa loja, eu aceito.	1	2	3	4	5
13.Eu compro produtos cujas embalagens são recicláveis.	1	2	3	4	5
14.Quando organizo uma festa, usamos talheres e copos de plástico.	1	2	3	4	5
15.Eu reutilizo os meus sacos de plásticos.	1	2	3	4	5
16.Uso blocos/cadernos de papel reciclado.	1	2	3	4	5
17.Para escrever, prefiro usar esferográficas descartáveis (Bic, etc.) em vez de canetas recarregáveis.	1	2	3	4	5
18.No inverno, o meu quarto está quente o suficiente para usar apenas uma camisa/camisola.	1	2	3	4	5
19.Depois de um piquenique, deixo o local tão limpo quanto o encontrei	1	2	3	4	5

Apêndice 5: The material values scale

Escala de materialismo (Richins, 2004) - Versão reduzida de Ponchio & Filho (2007)

Assinale a resposta que melhor descreve o que pensa usando a escala abaixo como referência.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo um pouco	Nem concordo, nem discordo	Concordo um pouco	Concordo	Concordo totalmente

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

Questão:	1	2	3	4	5	6	7
1. Admiro pessoas que possuem casas, carros e roupas caras.	1	2	3	4	5	6	7
2. Eu gosto de gastar dinheiro em coisas caras.	1	2	3	4	5	6	7
3. A minha vida seria melhor se eu tivesse muitas coisas que não tenho.	1	2	3	4	5	6	7
4. Comprar coisas dá-me muito prazer.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eu ficaria muito mais feliz se pudesse comprar mais coisas.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu gosto de possuir coisas que impressionam as pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Eu gosto de muito luxo na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
8. Incomoda-me quando não posso comprar tudo o que quero.	1	2	3	4	5	6	7
9. Gastar muito dinheiro está entre as coisas mais importantes da vida.	1	2	3	4	5	6	7

Apêndice 6: Scale of self-centeredness

Escala de egocentrismo (Dambrun, 2011)

Indique o seu nível de concordância com as afirmações abaixo, usando o valor da escala que melhor corresponde ao que pensa.

Por favor, responda o mais sincera e espontaneamente possível.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente						Concordo totalmente

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

	1	2	3	4	5	6	7
1. Devo admitir que, em geral, comporto-me de forma um pouco egoísta.	1	2	3	4	5	6	7
2. Em geral, os meus comportamentos não são nada individualistas.	1	2	3	4	5	6	7
3. O lema "primeiro eu e depois os outros" corresponde muito bem à maneira como eu me comporto.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eu ajo muito por interesse pessoal.	1	2	3	4	5	6	7
5. Às vezes, eu comporto-me como se eu fosse o centro do mundo (ou seja, comportamentos egocêntricos).	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu dou muita importância a mim mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
7. Eu não sou alguém que sistematicamente tenta obter o maior benefício pessoal de uma situação.	1	2	3	4	5	6	7
8. Às vezes, comporto-me como se eu fosse o "melhor".	1	2	3	4	5	6	7
9. Eu nunca me comporto de maneira egoísta e egocêntrica.	1	2	3	4	5	6	7
10. Em geral, faço tudo ao meu alcance para puxar as coisas na minha direção.	1	2	3	4	5	6	7

Apêndice 7: Adult Self-Transcendence Inventory

Inventário da auto-transcendência adulta (Levenson, Aldwin, Jennings, & Shiraishi, 2005)

Gostaríamos de saber se a maneira como vê a vida actualmente é diferente, comparando com há 5 anos atrás.

Por exemplo, para a primeira pergunta "A minha paz de espírito é menos fácil de perturbar do que era", você é perguntado mais especificamente: "Hoje, a minha paz de espírito é menos fácil de perturbar do que era."

Usando este exemplo, pode adicionar "Hoje" no início de cada frase, para facilitar a compreensão das perguntas.

Leia as declarações abaixo e indique o seu nível de concordância, verificando o valor da escala que melhor reflete a sua opinião:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente						Concordo totalmente

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

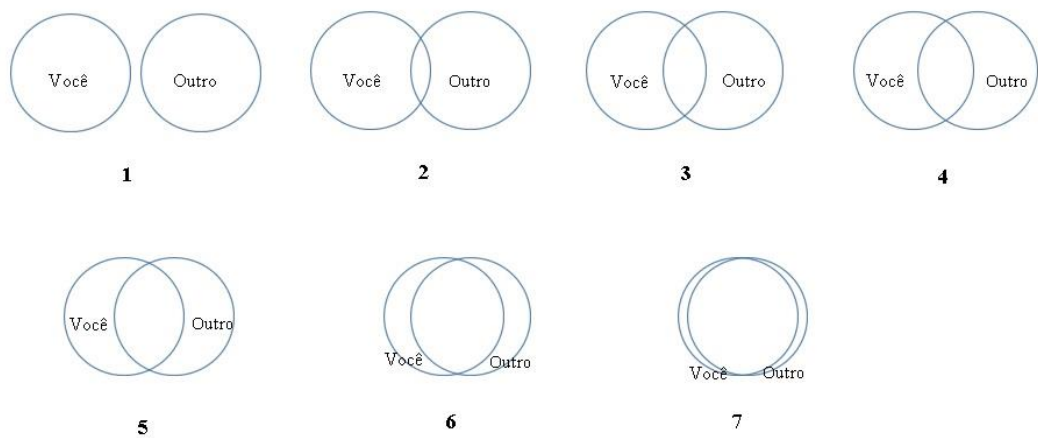
Questão:							
1. A minha paz de espírito é menos fácil de perturbar do que era.	1	2	3	4	5	6	7
2. As coisas materiais são de menor interesse para mim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Eu não fico com raiva tão facilmente.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eu tenho menos necessidade de outras pessoas e de coisas para saber quem eu sou.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sinto muito mais compaixão, mesmo em relação aos meus inimigos.	1	2	3	4	5	6	7
6. Encontro mais alegria na vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. É mais fácil para mim contemplar as coisas com calma.	1	2	3	4	5	6	7
8. Sinto-me mais fortemente conectado com as gerações antigas e futuras.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sinto mais que a minha vida individual faz parte de um todo.	1	2	3	4	5	6	7

10.Estou menos preocupado com o que as outras pessoas pensam de mim.	1	2	3	4	5	6	7
--	---	---	---	---	---	---	---

Apêndice 8: General Connection Scale

Escala de conexão geral (Leary, Tipsord, & Shonkoff, 2008)

A seguir, são apresentadas 7 figuras que expressam diferentes graus de conexão com outras pessoas ou com coisas. Para cada coisa listada abaixo, indique qual a figura que melhor expressa o tipo de relacionamento que você tem com a pessoa ou com esta coisa. Por exemplo, a Figura 1 indica nenhum relacionamento ou conexão. A Figura 4 indica um grau moderado de conexão. A Figura 7 mostra uma conexão completa.



Para cada afirmação, escolha apenas um número:

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

Questão:	1	2	3	4	5	6	7
1. A conexão entre você e a pessoa de quem você se sente mais próximo.	1	2	3	4	5	6	7
2. A conexão entre você e o seu melhor amigo do mesmo sexo que você.	1	2	3	4	5	6	7
3. A conexão entre você e um animal selvagem (como um esquilo, um cervo ou um lobo).	1	2	3	4	5	6	7
4. A conexão entre você e pessoas de sua nacionalidade.	1	2	3	4	5	6	7
5. A conexão entre você e a lua.	1	2	3	4	5	6	7
6. A conexão entre você e um sem-abrigo na rua.	1	2	3	4	5	6	7
7. A conexão entre você e o seu melhor amigo do sexo oposto.	1	2	3	4	5	6	7
8. A conexão entre você e um cachorro.	1	2	3	4	5	6	7

9. A conexão entre você e uma árvore.	1	2	3	4	5	6	7
10.A conexão entre você e um estranho num autocarro.	1	2	3	4	5	6	7
11.A conexão entre você e todos os seres vivos.	1	2	3	4	5	6	7
12.A conexão entre você e a sua família.	1	2	3	4	5	6	7
13.A conexão entre você e a terra.	1	2	3	4	5	6	7
14.A conexão entre você e uma águia voando no céu.	1	2	3	4	5	6	7
15.A conexão entre você e o universo.	1	2	3	4	5	6	7
16.A conexão entre você e uma pessoa de outra etnia / nacionalidade.	1	2	3	4	5	6	7

Apêndice 9: Harmony Scale

Escala de harmonia (Dambrun, 2016, dados não publicados)

Responda a cada uma dessas perguntas com base em como se sente atualmente.

Não há respostas certas ou erradas.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente						Concordo totalmente

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

Questão:	1	2	3	4	5	6	7
1. Sinto que há uma perfeita harmonia entre os meus ideais e a minha vida atual.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sinto que há uma harmonia importante entre o meu modo de vida e o respeito pela natureza.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sinto-me em harmonia com a maioria das pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
4. Sinto-me em harmonia com os meus entes queridos.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sinto-me em harmonia com a minha família.	1	2	3	4	5	6	7
6. Sinto que há uma certa harmonia entre o que sou profundamente e a minha vida atual.	1	2	3	4	5	6	7
7. Sinto-me em harmonia com as plantas e árvores.	1	2	3	4	5	6	7
8. Sinto-me em harmonia com a natureza.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sinto-me próximo da maioria dos animais.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sinto-me em harmonia com o/a meu melhor amigo/a.	1	2	3	4	5	6	7
11. Sinto-me em harmonia com as estrelas e galáxias.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sinto-me em harmonia comigo mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
13. Sinto-me em harmonia com o cosmos.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sinto que o que faço para viver é perfeitamente consistente com o que eu penso.	1	2	3	4	5	6	7

Anexos

A medir a conexão com a natureza e suas relações com o Self

Convidamo(a)-lo(a) a participar da pesquisa que está a ser realizada como parte de uma Dissertação do Mestrado em Psicologia Social e das Organizações, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O estudo está a ser realizado pela estudante Cátia Elisa Rückert e orientado pela Prof. Doutora Ana Loureiro e insere-se no âmbito de uma colaboração da EPCV/ULHT com a Université Paris Nanterre (França) e National Research University Higher School of Economics (Rússia).

O estudo pretende analisar a conexão das pessoas com a natureza e suas relações com a identidade pessoal através dos resultados de algumas escalas que estarão a medir conceitos como a conexão com a natureza, o compromisso com o comportamento ambiental, a auto-medida centrada, o Eu descentrado e o sentimento de harmonia com a natureza em habitantes de Portugal.

A sua participação será voluntária e anónima e não se associa a qualquer risco para o participante. Todas as informações recolhidas não serão associadas com a identidade dos participantes, sendo somente divulgados os dados gerais da investigação.

A participação demora cerca de 15 minutos e não há respostas certas ou erradas, contando só a opinião de cada participante.

Cada participante é livre de optar pela participação e interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento. Necessitando de qualquer esclarecimento sobre o estudo, poderá entrar em contato com as investigadoras pelos endereços eletrónicos catia.elisa1987@gmail.com (<mailto:catia.elisa1987@gmail.com>) ou ana.loureiro@ulusofona.pt (<mailto:ana.loureiro@ulusofona.pt>).

Ao avançar para a próxima etapa, declaro que li a descrição e condições de realização do estudo e concordo com essas condições, aceitando participar na investigação.