

JEREMIAS ARMANDO D'ALVA TEIXEIRA

**O IMPACTO DA ESPIRITUALIDADE NAS EMOÇÕES
E NA RESILIÊNCIA**

Orientador: José de Almeida Brites

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

Lisboa

2016

JEREMIAS D'ALVA TEIXEIRA

**O IMPACTO DA ESPIRITUALIDADE NAS
EMOÇÕES E NA RESILIÊNCIA**

Dissertação defendida em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 8 de Julho de 2016, com o Despacho Reitoral nº 194/2016 com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Américo Baptista

Arguente: Professor Doutor Pedro Rosa

Orientador: Professor Doutor José de Almeida Brites

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2016

Epígrafe

*O choro pode durar uma noite,
mas a alegria vem pela manhã.
Salmos 30:5*

Agradecimentos

Primeiramente a Deus, pela capacidade e recursos que me providenciou para chegar a esta etapa de conhecimento.

Aos meus pais, quero agradecer por todo o vosso amor e carinho incondicional. Mãe, obrigado pelas tuas palavras de coragem nas alturas mais difíceis durante a concretização deste trabalho académico.

Ao Professor Doutor José Brites, pelo apoio, disponibilidade e por nunca ter desistido de mim, pois por algumas vezes pensei que estava tudo perdido.

À Ana Sílvia Duarte, pelo seu carinho e cuidado. Foste importante desde o início até ao fim desta etapa, impulsionaste-me a prosseguir neste objetivo e sempre acreditaste nas minhas capacidades.

A todos os que participaram de forma voluntária neste estudo, muito obrigado, pois sem vocês não seria possível.

Aos meus irmãos, amigos e todos aqueles que durante este percurso de alguma forma me apoiaram quer através de orações, palavras de incentivo, e que me fizeram ver que vale a pena lutarmos pelos nossos sonhos.

Resumo

Foi objetivo da investigação estudar o impacto da espiritualidade na expressividade emocional e na resiliência numa amostra de 120 adultos (72,5% do sexo feminino e 27,5% do sexo masculino), com uma média de idade 35,24 ($DP=13,58$), através de um protocolo constituído pelas medidas: Questionário de Bem-Estar Espiritual (SWBQp; Gouveia, Ribeiro & Marques 2008); Escala de Expressividade Emocional (EEE; Versão Original: Kring, Smith & Neale, 1994; versão traduzida por Dinis, Gouveia & Xavier, 2011); Escala de Resiliência para Adultos (ERA; Versão Original: Friborg, Hjemda, Rosevinge, & Martinusse, 2003) versão traduzida por, Pereira, Canavarro & Narciso, 2011). Os resultados revelaram uma correlação positiva entre a espiritualidade e a resiliência. Na amostra masculina todas as correlações significativas foram negativas em contraste com as correlações positivas encontradas na amostra feminina. Não se verificou nenhuma correlação significativa entre a espiritualidade e a expressividade emocional.

Conclui-se que a espiritualidade promove competências pessoais e sociais e integração comunitária, que por sua vez, potenciam uma atitude resiliente. Uma orientação geral mais acentuada nas mulheres para a espiritualidade deverá constituir um fator potenciador da resiliência. Considerou-se essencial avaliar em estudos futuros as valências positivas e negativas das emoções e a sua expressão dentro do contexto espiritual ou religioso.

Palavras-chave: Espiritualidade, Expressividade Emocional, Resiliência, Géneros

Abstract

It was the aim of this investigation to study the impact of spirituality in emotional expression and resilience, using a sample of 120 adults (72,5% females and 27,5% males), with an age average of 35,24 ($DP=13,58$), through the application of a research protocol that includes the following measures: the portuguese adaptation of the Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQp; by Gouveia, Ribeiro & Marques 2008); Emotional Expressivity Scale (EES, translated version by Dinis, Gouveia & Xavier, 2011); Resilience Scale for Adults (RSA, translated version by Pereira, Canavarro & Narciso, 2011). The results showed a positive correlation between spirituality and resilience. In the masculine sample all the significant correlations were negative in contrast with the positive correlations found in the female sample. None of the correlations between spirituality and emotional expressivity showed to be significant.

It was concluded that spirituality promotes personal and social skills and community integration, which in turn, enhances a resilient attitude. Women's accentuated general orientation towards spirituality should be considered a promoting factor of resilience. It was considered essential to access in future studies the positive and negative aspects of emotions, as they are expressed within a spiritual or religious context.

Key-words: Spirituality, Emotional Expressivity, Resilience, Genders

Lista de Abreviaturas

EEE – Escala de Expressividade Emocional

ERA – Escala de Resiliência para Adultos

INE – Instituto Nacional de Estatística

RSA – Resilience scale of Adults

SPSS – Statistical Package for Social Science

SWBQ – Spiritual Well Being Questionnaire

t – Teste *t* de student

Índice Geral

Introdução.....	09
Capítulo 1 – Enquadramento Teórico.....	11
1.1. – Espiritualidade.....	12
1.2. – Resiliência.....	16
1.3. – Emoções.....	17
1.3.1. Expressividade Emocional.....	18
1.4. - Espiritualidade e Resiliência.....	19
1.5. - Espiritualidade e Expressividade Emocional.....	22
Capítulo 2 – Método.....	24
2.1. – Objetivo e Hipóteses de Estudo.....	25
2.2. – Participantes.....	25
2.3. – Procedimento.....	28
2.4. – Instrumentos.....	28
2.4.1.- Questionário de dados Sócio-demográfico.....	28
2.4.2. – Escala de Expressividade Emocional.....	29
2.4.3. – Questionário de Bem-Estar Espiritual.....	30
2.4.4. – Escala de Resiliência para Adultos	30
Capítulo 3 – Resultados.....	32
3.1. – Análise comparativa da Espiritualidade, Expressividade Emocional e Resiliência em função do género.....	33
3.2. – Correlação entre a Espiritualidade e a Resiliência.....	34
3.3. – Correlação entre a Espiritualidade e a Expressividade Emocional....	34
3.4. – Correlações entre a Espiritualidade e a Expressividade emocional e entre a Espiritualidade e a Resiliência em função dos géneros	35
Capítulo 4 – Discussão.....	38
Conclusão.....	48
Referências Bibliográficas.....	50
Anexos.....	I
Anexo I – Questionário Sócio-Demográfico.....	II
Anexo II – EEE - Escala de Expressividade Emocional.....	VI
Anexo III – SWBQp - Questionário de Bem-Estar Espiritual.....	VII
Anexo IV – ERA - Escala de Resiliência para Adultos.....	VIII

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caraterísticas sociodemográficas da amostra em função do género.....	27
Tabela 2 – Médias, Desvio padrão nas dimensões da Espiritualidade, Resiliência e Emoções em função do género.....	33
Tabela 3 – Matriz de correlação entre as dimensões da Espiritualidade, Resiliência e Expressividade Emocional.....	34
Tabela 4 –Matriz de correlação entre as dimensões da Espiritualidade, Resiliência e Emoções em função do género.....	37

Introdução

Desde 1940 até a atualidade que as referências em psicologia sobre a espiritualidade aumentaram substancialmente, nomeadamente na relação entre a espiritualidade e a saúde (Pargament, 1997; Emmons & Paloutzian, 2003; Paloutzian & Park, 2005; Hill et al., 2008).

As práticas e crenças religiosas são fatores dominantes em várias partes do mundo e relacionam-se com bons índices de saúde e bem-estar (Hill & Pargament, 2008). Alguns investigadores afirmam que um indivíduo com uma experiência espiritualmente forte pode usufruir de uma série de benefícios: é mais apto para descobrir sentido na adversidade, tem uma visão mais otimista relativamente ao futuro, encontra apoio na sua rede social, dispõe de motivação para perseverar, desenvolve maior maturidade emocional e tem capacidade de lidar psicologicamente com problemas sérios e com transtornos de stress pós-traumático (Ano & Vasconcelles, 2005).

Frequentemente a investigação tem feito uma relação entre a espiritualidade e as várias medidas da resiliência (Pargament, 1997; Connor & Davidson, 2003). Assim sendo, a espiritualidade poderá ser um importante fator protetor, ou antes, “fator de resiliência” que poderá contribuir para promover a resiliência dos indivíduos face à adversidade.

Por sua vez, a emoção está no centro da experiência religiosa consciente (Hood, Hill & Spilka, 2009). A vida espiritual dos indivíduos delimita em grande medida o que é uma expressividade emocional adequada e o que não é, nomeadamente, as suas crenças religiosas ajudam a determinar o tipo de emoção sentida e expressa. O estudo da espiritualidade e da emoção criou uma forma de compreender a espiritualidade integrando-a na atividade de vida diária através das relações sentidas pelos indivíduos com outros, com a natureza e com a figura transcendente.

A presente dissertação sustentada numa revisão da literatura pretendeu compreender a relação entre a Espiritualidade, Emoções e Resiliência.

Assim, este trabalho é composto por cinco capítulos. O capítulo 1 diz respeito ao enquadramento teórico cuja revisão da literatura começa pela definição dos conceitos de Espiritualidade, Resiliência e Emoções, identificando abordagens científicas que estudam a relação entre a Espiritualidade e as referidas variáveis, vista como fator de bem-estar psicológico. No capítulo 2 inicia-se o estudo empírico onde é apresentado o método de estudo, com uma descrição das características demográficas da amostra e os instrumentos utilizados adotados na recolha de dados e o respetivo procedimento. O capítulo 3 apresenta

uma descrição dos resultados, nomeadamente a análise comparativa em função do género, e as correlações entre as variáveis em estudo. No capítulo 4 é desenvolvida a discussão dos resultados, onde também são apresentadas as limitações do presente estudo e sugestões para estudos futuros. Por fim, é apresentada uma conclusão geral da investigação.

Capítulo 1

Enquadramento Teórico

1.1. Espiritualidade

Recentemente tem-se verificado um crescente interesse por parte da psicologia, em compreender o impacto das crenças e práticas religiosas sobre o bem-estar psicológico. Para Hill e Pargament (2003), a espiritualidade está associada a aspetos subjetivos da experiência de busca pelo sagrado, processo através do qual as pessoas procuram descobrir e, em alguns casos, transformar aquilo que há de sagrado em suas vidas.

Embora não exista uma definição universal para espiritualidade, geralmente esta é entendida como pensamentos, sentimentos e comportamentos em que o indivíduo se envolve na procura de uma relação com o sagrado ou transcendente. Pode ser compreendida como o processo através do qual o indivíduo tenta descobrir, manter e até transformar, aquilo que este considera como sagrado (Hill & Pargament, 2008).

Investigadores como Emmons e Paloutzian (2003), Hill e Pargament (2008) e Walsh (2010) realçam a espiritualidade como um elemento que se desenvolve ao longo da vida, sendo uma variável complexa e interdependente com as dimensões cognitiva, emocional, comportamental, interpessoal e fisiológica do desenvolvimento humano. Portanto, compreende a interação entre o ser biopsicossocial e o espiritual e as aprendizagens teóricas e práticas suscitadas por diferentes fontes ou percursos como a natureza, a arte, a filosofia ou a religião (Pargament, 1997).

Emmons e Paloutzian (2003) salientam ainda aspectos que se desenvolvem através da espiritualidade como os afetos, as sensações, a identidade, o sentido da vida, a moralidade, os papéis, a criatividade, a personalidade e a auto-consciência.

Segundo Unruh, Versnel e Kerr (2002), duas noções importantes merecem ser realçadas na definição de espiritualidade: a transcendência, que está relacionada com uma experiência fora do campo existencial do dia-a-dia; e a conectividade, que diz respeito à ligação com as pessoas, com a natureza e com o cosmos, seja ela de carácter intrapessoal, interpessoal ou transpessoal.

Segundo Pargament (1997), o sagrado não se associa somente a seres divinos, Deus ou realidade transcendente, mas também a outros fatores que assumem uma grande relevância, em virtude da sua ligação com o divino. Os objetos podem ser psicológicos como por exemplo a identidade; sociais, como a comunidade; temporais, como o sábado, o domingo ou o nascer-do-sol; pessoas, como os líderes; e locais, como a natureza ou o templo.

Os significados associados com a espiritualidade são frequentemente contrastados com os que se associam à religião. O conceito de religião tem sido definido num sentido coletivo

relacionado com um conjunto de crenças e comportamentos comuns; enquanto o conceito de espiritualidade tem sido concebido como um fenómeno único para cada indivíduo embora também focado nas relações com os outros (Dyson et al., 1997; Selway & Ashman, 1998).

No âmbito da psicologia, William James (1902, cit in Paloutzian & Park, 2005) deu os primeiros passos para definir religião descrevendo-a como os sentimentos, as acções e as experiências do indivíduo quando este decide afastar-se de determinadas rotinas da sua vida, buscando um maior conhecimento de si mesmo, levando-o muitas vezes a relacionar-se com algo que pode tornar-se divino.

Desde 1940 até a atualidade, houve um aumento substancial quanto às referências em psicologia acerca da espiritualidade. O aumento deste interesse é evidenciado através de alguns investigadores (Pargament, 1997; Emmons & Paloutzian, 2003; Paloutzian & Park, 2005; Hill et al., 2008) particularmente sobre a relação entre espiritualidade e a saúde.

As práticas e crenças religiosas são fatores dominantes em vários países do mundo e estão relacionadas com bons índices de saúde e bem-estar (Hill & Pargament, 2008). Cada vez mais a psicoterapia tem mostrado interesse em integrar as crenças religiosas dos seus pacientes considerando o seu impacto positivo, uma vez que a fé se revela um fator importante na saúde mental para maioria das pessoas (McMinn, Hathaway, Woods & Snow, 2009).

Existem diversas investigações que estudam a espiritualidade no contexto da religião, contemplando as crenças, as emoções, as práticas, as experiências religiosas e os mecanismos funcionais que contribuem para encontrar o sentido da vida, auxiliando o indivíduo a gerir conflitos, a morte, o sofrimento e a solidão (Bruce, 1996 cit in Pargament, 1997).

Segundo Pargament (1997), a religião está associada a um sistema de crenças formais, de práticas, tradições, rituais e estruturas organizadas. Para Dürkheim (1996), pode ser definida como um sistema solidário de crenças e práticas relativo a entidades sacras e que une, numa mesma comunidade moral, todos os que a ela aderem.

Já a espiritualidade é concebida como uma questão de natureza pessoal para a compreensão de respostas a questões fundamentais da vida, tal como o seu significado, a qual pode ou não resultar do desenvolvimento de hábitos religiosos (Moreira-Almeida, Lotufo Neto, & Koenig, 2006).

Hill et al., (2008) verificaram que há uma relação entre a religião e a espiritualidade enquanto constructos, que é motivada pela busca do sagrado que decorre num contexto alargado religioso, tradicional ou não tradicional.

O foco desta investigação assenta no constructo de espiritualidade, conforme é definida por Fisher (1999). Segundo este autor, a espiritualidade é considerada uma forma de estar dinâmica que é visível na qualidade das relações do indivíduo em quatro domínios da existência humana: consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com algo ou alguém que transcende o domínio humano. O domínio pessoal está relacionado com a forma como o indivíduo lida consigo mesmo no que se refere ao propósito, valores de vida. O comunitário está relacionado com a qualidade e profundidade das relações interpessoais no que toca à moralidade, cultura e religião; abrangendo sentimentos de amor, justiça, esperança e fé na humanidade. O domínio ambiental baseia-se nas ligações com o mundo físico e biológico, declarando-se através da admiração e de sentimentos de união com a natureza. Por último o domínio transcendental refere-se à relação do indivíduo com algo para além do que é humano, nomeadamente uma força cósmica, uma realidade transcendente ou um deus, que se expressa através do culto e da adoração a essa entidade divina.

Numa perspetiva terapêutica, Pargament e Krumrei (2007) consideram que a religião é sobretudo atrativa para aqueles que enfrentam condições adversas, servindo como um meio de lidar com a crise.

Tendo em conta que a religião desempenha um papel fulcral na vida de muitas pessoas, alguns investigadores têm sustentado o uso de psicoterapia religiosamente integrada (Pargament & Kumrei, 2007). Numa análise sobre as mais importantes tradições religiosas e espirituais, Plante (2009) aponta várias ferramentas que podem ser usadas para tratamento psicoterapêutico. Estas abarcam os benefícios da oração; da meditação; do significado e propósito da vida; da frequência dos cultos e rituais da comunidade; dos valores éticos de comportamento; do perdão, gratidão e bondade; dos modelos de aprendizagem espiritual; da aceitação de si e dos outros, mesmo com falhas; e de fazer parte de algo maior do que si próprio.

Através de clientes que se consideram espirituais ou mesmo aqueles que se identificam com uma comunidade de fé, os profissionais de saúde mental podem ter valiosas ferramentas para a psicoterapia (Plante, 2009).

Alguns investigadores (Ano & Vasconcelos, 2005) adiantam que um indivíduo pode usufruir de uma série de benefícios quando motivado por uma experiência espiritualmente forte. Este é mais apto para: admitir a realidade de uma situação; criar estratégias de *coping*; descobrir sentido na adversidade; sustentar uma visão mais otimista relativamente ao futuro; encontrar apoio na sua rede social; desenvolver motivação para perseverar e amadurecer

emocionalmente, bem como, para lidar psicologicamente com problemas sérios e com transtornos de stress pós-traumático.

Os indivíduos que demonstram um grau mais elevado de espiritualidade revelam menos conflitos, focam-se mais no propósito das suas vidas, são mais comprometidos com as metas que pretendem alcançar, revelando mais satisfação e felicidade na busca dos seus esforços (Emmons & Ploutzian, 2003).

De acordo com a revisão de literatura de Young e Koopsen (2005), as mulheres sentem e expressam a espiritualidade de uma forma diferente dos homens. De facto, a investigação em sociologia da religião tem encontrado resultados consistentes de maior interesse espiritual nas mulheres do que nos homens, expresso numa maior probabilidade de assumirem um compromisso religioso, tal como, ser membro de uma igreja; demonstrar um envolvimento regular em actividades religiosas e manter hábitos devocionais (e.g. orar, meditar e leituras religiosas). Este padrão parece manter-se ao longo da vida independentemente da organização religiosa (Burkhardt, 1994; Pargament, 1997; Miller & Stark, 2002; Wink & Dillon, 2003, 2002; Hvidtjørn, Hjelmberg, Skytthe, Christensen & Hvidt, 2014; Moody & Sasser, 2015).

Segundo alguns autores, (Levin, Taylor & Chatters, 1994; Miller & Hoffman, 1995) os papéis mais tradicionais centrados no cuidar e na orientação moral da família, assumidos frequentemente pelas mulheres, criam a predisposição para comportamentos e atitudes mais consistentes com as práticas religiosas. É frequente que as mulheres refiram, mais do que os homens, que o contacto com a natureza constitui uma fonte de força para gerir fases de grande stress, bem como, os momentos de meditação e de introspecção ligados às suas práticas espirituais ou religiosas (Burkhardt, 1994). Pelo que se compreende, que esta orientação mais acentuada para a espiritualidade e para a religião, nas mulheres, constituiria um factor potenciador da resiliência (Young & Koopsen, 2005).

Em suma, algumas das principais conclusões da investigação sobre o significado de espiritualidade, sustentam que: é um constructo complexo e multidimensional, envolvendo vários níveis como: o afetivo, o cognitivo, o moral, o relacional e cultural; pode ser desenvolvida ou modificada nos indivíduos ou grupos, tendo contudo, essencialmente um carácter de análise individual; embora a religião e a espiritualidade estejam correlacionadas, existe uma minoria significativa de indivíduos que se vêem a si mesmos como espirituais afastando a filiação a uma religião; a espiritualidade pode estar relacionada com a saúde mental e com a gestão do sofrimento emocional.

1.2. Resiliência

Durante a última década, a resiliência tem ganho destaque na investigação das ciências comportamentais (Masten, 2001; Charney, 2004). A resiliência tem sido definida pela psicologia de várias formas, incluído a capacidade de adaptação a circunstâncias stressantes e de funcionar acima da norma e não adoecer apesar de situações adversas ou stressantes muito significativas (Carver, 1998; Tuszkie & Dyer, 2004). Este conceito aponta para duas condições críticas: estar exposto a uma ameaça significativa e realizar um ajustamento positivo (Rutter, 1990).

Para Jackson e Watkin (2004) a resiliência é fundamentalmente explicada pela concepção de que não é tanto o confronto com momentos difíceis que determina o sucesso ou o insucesso, mas antes, a forma como se responde e se enfrenta a adversidade. Esta capacidade de resposta depende dos seguintes aspetos: da precisão de análise que o indivíduo faz da situação; do número de cenários alternativos que é capaz de conceber; da sua flexibilidade; e da contínua motivação para enfrentar novos desafios e oportunidades.

O estudo da resiliência conjuga variáveis que também se encontram associadas, por exemplo, ao estudo do risco, à robustez psicológica e ao sentido de coerência, à psicologia positiva e ao *coping*. Nomeadamente, estuda a interação entre os fatores situacionais de risco e os fatores de proteção que contribuem para a promoção da resiliência (Luthar, 2006). De acordo com Walsh (2003), os fatores de risco e os fatores protetores não se mantêm imutáveis, mas alteram-se conforme o contexto, conduzindo a resultados diferentes.

Hjemdal et al., (cit in, Jowkar, Friborg & Hjemdal, 2010), sublinhando a importância dos fatores sociais, desenvolveram um instrumento de medida de resiliência denominado Escala de Resiliência para Adultos (*Resilience Scale for Adults – RSA*), utilizado neste estudo, o qual abrange os seguintes recursos de proteção: atributos psicológicos e disposicionais; coesão familiar e sistemas de suporte externo, que constituem os três principais componentes de resiliência. O conjunto destes recursos, em situações de *stress*, potencia a capacidade do indivíduo de lidar com os acontecimentos da vida e conseguir bons resultados, evitando consequências negativas (Cecconello & Koller, 2000).

Este instrumento incluiu cinco fatores: competências pessoais, competências sociais, recursos sociais, coesão familiar e estilo estruturado que integram os três principais componentes de resiliência. Dentro dos atributos individuais e disposicionais inseriram os fatores de competência pessoal, competência social e estilo estruturado; para a coesão

familiar, consideraram o fator com a mesma designação; e referente aos sistemas de suporte externo o fator denominado por suporte social (Carvalho, Teodoro & Borges, 2014).

A competência pessoal está relacionada com a confiança que o indivíduo tem nas suas capacidades, com a auto-eficácia e uma visão positiva e realista de si mesmo. A competência social consiste na capacidade do indivíduo de tomar a iniciativa de se comunicar com outros e estabelecer novas amizades, de ser flexível nas interações sociais, sentindo-se à vontade em diferentes ambientes ou diferentes padrões de interação. O estilo estruturado refere-se à capacidade de planeamento do próprio tempo, criação de objetivos e prazos e organização pessoal de forma a manter as normas e rotinas do dia-a-dia (Carvalho, Teodoro & Borges, 2014).

A coesão familiar diz respeito à qualidade da relação na família, quanto à comunhão de valores e visão do futuro, à união, lealdade e afeto entre os seus membros.

Por fim, os recursos sociais dão ênfase ao suporte social provido por pessoas que não pertencem ao núcleo familiar como por exemplo, os amigos ou colegas de trabalho, bem como, os contextos relevantes como o caso das comunidade religiosas ou grupos de ajuda. Estes sistemas de suporte proporcionam os sentimentos de coesão, afeto e encorajamento, assim como, ajuda em momentos difíceis (Garmezy & Masten, 1994; Carvalho, Teodoro & Borges, 2014).

1.3. Emoções

As emoções são essenciais na vida do ser humano. Permitem proximidade e ao mesmo tempo o afastamento, sinalizam situações de risco ou perigo, ativam sinais de alerta ou proporcionam momentos de relaxamento. As expressões emocionais são importantes para o progresso e regulação das relações interpessoais (Ekman, 2000).

Embora haja uma concordância entre psicólogos e neurologistas sobre o contributo das emoções ao nível do pensamento, tomada de decisão, nas relações sociais, no bem-estar do indivíduo, não há um consenso quanto à definição da emoção (Rodrigues & Gondim, 2014).

Segundo Mayer, Roberts e Barsade (2007) as emoções são um conjunto de respostas integradas que abrangem alterações fisiológicas e motoras e sentimentos relacionados a experiencias internas. Gazzaniga e Heatherton (2005) também afirmam que as emoções são respostas que surgem de forma instantânea a acontecimentos ambientais e abarcam avaliação subjetiva, processos psicológicos e crenças cognitivas.

As emoções, segundo Levenson (1994) são sistemas complexos, que se desenvolveram ao longo da história da evolução humana com o intuito de ajudar a responder de forma adaptativa aos desafios e às oportunidades ambientais com que nos deparamos.

Para Gross (1998), as emoções podem ser consideradas como tendências multidimensionais de resposta, compostas a partir da avaliação de pistas emocionais, sofrendo, posteriormente, um processo de modelação que ajusta definitivamente a resposta emocional.

Damásio (2000) aborda este processo explicando que as emoções podem ser descritas como um esquema complexo de respostas químicas e neuronais a um estímulo externo e interno, real ou imaginário. A resposta emocional é portanto, desencadeada por alterações no ambiente que exigem uma resposta adaptativa. Assim que um conjunto de emoções é ativado, o organismo fica preparado para a ação, isto é, para lidar com os desafios e oportunidades ambientais, dando origem a uma variedade de padrões de respostas, incluindo sentimentos subjetivos, modificações fisiológicas e tendências comportamentais, que podem ou não ser demonstradas claramente no comportamento expressivo emocional (Gross & Muñoz, 1995).

De acordo com a revisão de literatura de Dinis, Gouveia e Xavier (2011), vários investigadores são consensuais quanto à definição de resposta emocional, considerando-a composta por múltiplos componentes, incluindo o experiencial (ou subjetivo), o expressivo (ou comportamental) e o fisiológico. Na conceptualização de Reeve (2006), o aspeto comunicacional da emoção é referido como expressão social, propondo, que é através dos gestos do indivíduo, das suas expressões e do tom de voz, que as emoções se tornam públicas e passíveis de serem compreendidas por outros.

Neste estudo destacamos esta componente pela sua relevância e interligação com as variáveis resiliência e espiritualidade, designada como expressividade emocional.

1.3.1 Expressividade Emocional

Darwin (1872) no livro “A Expressão das Emoções nos Homens e nos Animais” (cit in Kelner & Ekman, 2000) propõe a existência de expressões emocionais universais e transversais a toda a espécie humana, concluindo que os comportamentos expressivos têm um carácter evolutivo e uma função adaptativa.

Inicialmente este conceito começou por ser estudado de uma forma muito mais ampla. Estudos mais recentes procuraram delimitar o domínio do constructo da expressividade emocional (Dinis, Gouveia & Xavier, 2011).

Os recursos de expressividade são inerentes ao processo emocional como meios de libertação da emoção e compreendem dois propósitos: por um lado, facultar informação sobre um estado interno e, por outro, servem como auxílio na comunicação interpessoal, sublinhando no entanto, que as emoções podem ser expostas ou reprimidas (Gross & John, 1997).

Deste modo, a expressividade poderá compreender-se como um padrão persistente ou estilo de exibição de expressões verbais e não-verbais que, de uma forma geral, apresentam uma estreita relação com as emoções, mas não obrigatória (Halberstadt, Cassidy, Stifter, Parker & Fox, 1995).

Dinis, Gouveia e Xavier (2011), resumindo várias conceptualizações de expressividade emocional, definem três aspetos chave do constructo: as mudanças comportamentais que acompanham as emoções (e.g. expressão facial e postura); os comportamentos verbais e não-verbais da experiência emocional; e a manifestação exterior das emoções. A expressividade emocional poderá também assumir diferentes valências emocionais, nomeadamente positiva ou negativa e dominante ou submissa (Halberstad, 1991) e ser exteriorizada através de diferentes canais de expressão, tais como, a expressão facial, gestual ou vocal. Estas conceptualizações têm levado diversos autores a definir este constructo como multifacetado (Gross & John, 1997), levando à construção de escalas de avaliação multidimensionais.

Contudo, para Kring, Smith e Neale (1994) a expressividade emocional deve ser avaliada como unidimensional, isto é, uma medida geral de expressividade definida como o grau em que os indivíduos demonstram as suas emoções, independentemente da valência emocional ou do canal de expressão. Este conceito de expressividade emocional destaca a importância das diferenças individuais observadas pelo grau com que cada indivíduo expõe as suas emoções (Dinis, Gouveia & Xavier, 2011).

1.4. Espiritualidade e Resiliência

O estudo da resiliência, dentro da psicologia, tem ganho relevância à medida que os investigadores identificam os fatores protetores que atuam contra o desenvolvimento de perturbações mentais e que estimulam a adaptação dos indivíduos a situações de elevado stress (Smith, Ortiz, Wiggins, Bernard & Dalen, 2012).

Fatores protetores são condições que suavizam o impacto, interrompem ou previnem que os problemas ocorram. Frequentemente, a investigação identificou a espiritualidade e a

religião como estando relacionadas com várias medidas de resiliência (Pargament, 1997; Connor & Davidson, 2003). Deste modo, a espiritualidade e a religião, poderão ser importantes fatores protetores, ou antes, ‘fatores de resiliência’ que poderão contribuir para ou promover a resiliência dos indivíduos face à adversidade (Smith et al., 2012).

A espiritualidade, a fé religiosa, a crença em algo superior a si mesmo e a capacidade de atribuir um significado a eventos stressantes; são aspectos frequentemente discutidos como dimensões que assumem um importante papel no desenvolvimento da resiliência (Smith et al, 2012).

Seaward (2005) sugere que os fundamentos de qualquer forma de espiritualidade incluem quatro aspetos chave: relacionamentos; valores; sentido para a vida; e o sentimento de ligação. A investigação tem identificado sistematicamente uma relação direta entre, qualquer um destes aspetos e uma melhor capacidade de *coping* face a stressores da vida diária (Smith et al, 2012). Deste modo, a espiritualidade poderá potenciar a resiliência através do seu impacto sobre: os relacionamentos; os valores; o propósito atribuído ao *self* e a capacidade de *coping* (Smith et al., 2012).

Em todas as religiões com grande representatividade a nível mundial, bem como, na maioria das formas de espiritualidade, é colocada uma grande ênfase na conduta ética no relacionamento com os outros (Smith et al., 2012).

No seu nível mais basal, a religião promove a compaixão humana através de uma conduta cívica, da dedicação à comunidade e de ritos de adoração comunitária. Um exemplo claro desta influência encontra-se na promulgação de uma versão da regra de ouro através de todas as culturas e religiões (Smith, 1991). Esta atitude é aceite sob forma de uma escritura formal ou de um conselho sábio, cujas indicações apontam para o trato do outro na medida daquilo que se deseja para si mesmo, bem como, para que os fundamentos dos relacionamentos estejam assentes em valores tais como o amor, a aceitação e o respeito mútuo (Smith et al., 2012).

Frequentemente, quer de forma implícita ou explícita, a religião e a espiritualidade sustentam uma atitude de dedicação à comunidade, promovendo a percepção da necessidade de construir e manter um sentido de comunidade através do desenvolvimento de relações de qualidade, positivas e duradouras. Contribuem para a manutenção de relacionamentos salutareis e de apoio social através do incentivo à comunhão dos membros através de culto de adoração e das relações de companheirismo (Smith et al., 2012).

O apoio social é um fator chave para a resiliência e gestão do stress (Cohen & Wills, 1985) e a sua relação positiva com a saúde tem sido amplamente documentada (Uchino, Cacioppo & Kiecolt-Glaser, 1996). Cook (2000) sugere que alguns indivíduos possuem características que os levam a procurar a religião, obtendo importantes resultados benéficos deste envolvimento. Esta atitude pode ser encorajada por influências sociais, tais como, elementos da família que são participantes ativos de uma comunidade espiritual ou religiosa. Num estudo sobre resiliência no recasamento, os casais reportaram a religião e a espiritualidade como o principal recurso de *coping* externo à família. Os casais que apresentam crenças e práticas em comum demonstram uma relação mais satisfatória, melhor bem-estar e menos conflitos entre si (Greeff & Du Toit, 2009).

Através de vários estudos constatou-se que mães avaliadas como resilientes apresentam também maiores níveis de espiritualidade e religiosidade, sendo percecionadas como um fator protetor ou de resiliência. Estes resultados estão igualmente relacionados com baixos níveis de depressão (Walsh, 2010).

Numa análise da resiliência em famílias emigrantes, Dias (2006) menciona que os sistemas de crenças familiares, nomeadamente os que estão baseados em valores espirituais e religiosos são importantes para que a família possa lidar com as adversidades.

Walsh (2010) afirma que, ao longo dos tempos, as famílias têm sido sustentadas por convicções e práticas espirituais. Apoiando-se em tradições espirituais e culturais, cada família constrói a sua própria espiritualidade, a qual se revela particularmente significativa nos momentos de transição do ciclo vital das famílias e dos seus elementos, sendo partilhada de geração em geração. A estrutura familiar é, em si mesma, um suporte para o desenvolvimento de crenças e significados de vida com uma direccionalidade própria.

A respeito da relação em estudo, Walsh (2005) afirma que as crenças representam um contributo vital para a resiliência. Segundo esta autora, o sistema de crenças cumpre três funções essenciais para o desenvolvimento da resiliência: atribui sentido à adversidade, reconhecendo-a como algo que faz parte da vida; sustenta uma perspetiva positiva, a qual se reflete na aceitação daquilo que não pode ser mudado e na capacidade de enfrentar aquilo que é passível de mudança; e através da transcendência e da espiritualidade, integra a fé, o propósito e os objetivos de vida dos indivíduos, bem como, as mudanças sofridas através das crises.

1.5. Espiritualidade e Expressividade Emocional

Embora apenas recentemente a psicologia da religião tenha começado a investigar a íntima ligação entre a emoção e a experiência espiritual, desde os seus primórdios, mais concretamente, através de William James (1902-1985), que se reconhece a emoção no centro da experiência religiosa consciente. Com os avanços mais recentes no estudo das emoções e uma maior compreensão deste tema, despontaram também novos estudos conjugando a psicologia da religião e as emoções (Corrigan, 2008).

Silberman (2003) propõe três formas através das quais a espiritualidade impacta a experiência emocional. Primeiro, a espiritualidade ajuda a definir o que é uma expressividade emocional adequada e o que não é. Segundo, o conteúdo em si, da crença religiosa (e.g. a crença num Deus amoroso vs. vingativo) ajuda a determinar o tipo de emoção sentida e expressa (e.g. segurança, gratidão, amor recíproco vs. medo). Terceiro, a espiritualidade permite a experiência de emoções de grande impacto, tais como, a proximidade com o sagrado.

O estudo da espiritualidade e da emoção criou uma forma de compreender a espiritualidade como uma atividade humana integrada na vida diária através das relações sentidas pelos indivíduos com outros, com a natureza e com a figura sagrada à qual são devotos. A relação entre a espiritualidade e a emoção conjuga, por um lado, uma compreensão mais profunda das vidas religiosas dos indivíduos através da exploração das expressões linguísticas das emoções, como por exemplo, um ato de oração; e permite estudar as formas como as emoções são expressas através das palavras faladas pelos participantes (Corrigan, 2008).

A vida emocional é, até certo ponto, uma construção social e é através da análise dos elementos culturais que conseguimos descobrir os significados das emoções expressas. Por outro lado, a expressão emocional produz um efeito exploratório e auto-transformador no material do pensamento emocional que está ativo (Reddy, 2001). Assim, os rituais religiosos constituem-se como um desses elementos que estimulam a expressividade emocional, no referente à adoração e louvor da divindade, podendo, por exemplo, atuar de forma a atenuar as emoções negativas associadas à dor e à perda ou aumentar sentimentos de alegria e felicidade em momentos de celebração (Corrigan, 2008).

Num estudo efetuado sobre o luto, Farinasso e Labate (2012) referem que a espiritualidade pode ajudar o indivíduo a expressar as emoções causadas pela perda de um cônjuge, minimizando a dor e redirecionando o pensamento associados à perda para ideias

ligadas à superação da perda. O tipo de ritual reflete uma tradição religiosa específica, contudo, transversalmente, todas partilham formatos de expressividade emocional para gerir de forma adaptativa os momentos de transição associados à morte, ao nascimento e ao desenvolvimento pessoal.

Atualmente um vasto corpo de investigação empírica sobre a relação entre a espiritualidade e as emoções sustenta uma associação entre a vivência de uma religiosidade e espiritualidade positivas e efeitos positivos na saúde global e no bem-estar psicológico (Hill & Pargament, 2008; McMinn, Hathaway, Woods & Snow, 2009; Smith, Ortiz, Wiggins, Bernard & Dalen, 2012;)

Tanto a investigação empírica como os modelos teóricos têm explorado amplamente a potencial relação da espiritualidade com o aumento tanto da resiliência como das emoções positivas (Smith et al, 2012). Contudo, menos tem sido dito sobre o impacto da espiritualidade na expressividade emocional, e a sua relação com a resiliência. Esta variável mais ampla faculta informação relevante sobre os estados internos dos indivíduos e é vital para a comunicação interpessoal (Trierweiler & Lischetzke 2002). No contexto securizante das práticas religiosas ou espirituais, os indivíduos são incentivados a expressar as suas emoções, sejam elas positivas ou negativas (Farinasso & Labate, 2012), tendo as várias formas de expressão, um efeito exploratório e auto-transformador dos conteúdos emocionais (Reddy, 2001). A literatura tem descrito o impacto da expressão emocional quando integrada no sistema de crenças espirituais como catártico e capaz de atribuir sentido de propósito à adversidade, principalmente em momentos de stress intenso (Corrigan, 2008; Farinasso & Labate, 2012).

Capítulo 2

Método

2.1 Objetivo e Hipóteses de Estudo

Este estudo tem como objetivo compreender as relações entre a espiritualidade e a resiliência e entre a espiritualidade e a expressividade emocional, assim como identificar potenciais diferenças de género nestas relações.

Face a este objetivo elaboraram-se as seguintes hipóteses de investigações:

Hipótese 1 – São esperadas diferenças significativas entre géneros no grau de Espiritualidade, sendo mais notórias e expressivas nas mulheres.

Hipótese 2 – É esperado encontrar um grau de associação entre a Espiritualidade e a Expressividade Emocional e entre a Espiritualidade e a Resiliência no sentido de quanto maior espiritualidade, maior a expressividade emocional e a resiliência.

Hipótese 3 – São esperadas diferenças significativas entre géneros nas relações entre Espiritualidade e Expressividade Emocional e entre Espiritualidade e Resiliência.

2.2. Participantes

A amostra do presente estudo é do tipo não probabilística por conveniência uma vez que foi recolhida em prol da facilidade de aceder a indivíduos participantes de comunidades religiosas (Pereira, 2006).

É constituída por 120 participantes sendo a maioria do sexo feminino ($n=87$) correspondendo a uma percentagem de 72,5%, representando assim o sexo masculino 27,5% da amostra ($n=33$) com uma média de idades de 35,24 ($DP= 13,58$) compreendida entre os 18 e os 72 anos, $t(118) = -.841$; $p \geq .05$.

Relativamente às habilitações literárias $t(118) = 1.62$; $p \geq .05$ verificou-se que varia entre o 4º ano do 1º ciclo e o mestrado, com uma média de escolaridade de 12.47 e um desvio padrão de 3.09.

Em relação à situação de trabalho constatou-se que 59,2% dos participantes trabalham enquanto 40,8% não trabalham. De acordo com a Classificação das Profissões de 2010 (Instituto Nacional de Estatística, I.P. [INE, I.P.], 2010), existe uma prevalência de participantes que desempenham funções ao nível do grupo profissional “Pessoal de serviços e vendedores” (26,7%). O segundo grupo profissional com maior representatividade na amostra é o de “Especialistas em profissões intelectuais e científicas” (15,0%). Quanto à nacionalidade verificou-se que a maioria é de nacionalidade portuguesa (75,8%), seguida da nacionalidade brasileira (10%) e angolana (8,3%).

Na variável relacionamento atual dos participantes verificou-se que a maior parte da amostra é solteira (54,2%). Embora este estado civil não tenha sido identificado como uma categoria nas questões demográficas, foi apresentado em três grupos de categorias com as seguintes frequências: 30% dos participantes presentemente não se encontram numa relação, 14,2% encontram-se em várias relações sem compromisso e 10% estão numa relação comprometida. Verificou-se também que existe uma percentagem considerável de participantes casados (39,2%)

Relativamente à filiação religiosa, a maior parte da amostra é constituída por protestantes, representando 84,2%, sendo os restantes 15,8% católicos.

Em relação à frequência religiosa, os participantes registaram em média um valor de 5,47, numa escala em que 1 corresponde a “Raramente” e 7 a “Sempre”, com um desvio padrão de 1,81.

Relativamente à situação económica atual dos participantes verificou-se que a amostra se encontra concentrada maioritariamente em duas classes: 46,7% dos participantes incluíram-se na classe média; e 45% na classe média baixa.

Quanto ao teste do Qui-quadrado não se verificaram diferenças significativas entre homens e mulheres nas variáveis demográficas, com exceção da variável profissão, obtendo um nível de significância inferior a .05 ($p=0.21$). Através do cruzamento de variáveis foi possível distinguir uma distribuição diferenciada nos grupos profissionais entre homens e mulheres. Para o grupo dos homens, as profissões mais representadas encontram-se encontraram-se no grupo de profissões Pessoal de serviços e Vendedores (30,3%); 27,3% selecionaram a opção “Não se aplica” indicando a ausência de profissão no momento; 15,2% são Técnicos profissionais de Nível Intermédio e apenas 12,1% Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas. No grupo das mulheres a percentagem mais elevada foi encontrada na opção “Não se aplica” (43,7%) indicando que quase toda a metade da amostra feminina não tem profissão de momento; 25,3% faz parte grupo profissional Pessoal de Serviços e Vendedores; 16,1% são Especialistas das Profissões Intelectuais e Científicas.

Tabela 1

Características sociodemográficas em função do género

	Homens		Mulheres			
	N=33		N=87			
	M	DP	M	DP	<i>t</i>	<i>p</i>
Idade	33.55	13.72	35.89	13.56	-.841	.402
Habilitações Literárias	11.73	3.19	12.75	3.19	-1.62	.107
Frequência Religiosa	5.58	1.90	5.43	1.79	.40	.687
	Homens		Mulheres			
	N=33		N=87			
	N	%	N	%	χ^2	
Nacionalidade					12.645	
Portuguesa	21	17.50	70	58.30		
Angolana	5	4.20	5	4.20		
Brasileira	3	2.50	9	7.50		
Santomense	1	.80	1	.80		
Caboverdiana	0	.00	1	.80		
Sueca	1	.80	0	.00		
Zairense	1	.80	0	.00		
Guineense	1	.80	0	.00		
Tunisina	0	.80	1	.80		
Etnia					.163	
Negroide	15	12.50	36	30.00		
Branca/Caucasiana	18	15.00	51	42.50		
Filiação Religiosa					.188	
Católica	6	5.00	13	22.50		
Protestante	27	10.80	74	61.70		

(continua)

(continua)

	Homens		Mulheres		
	N=33		N=87		
	N	%	N	%	χ^2
Relacionamento Atual					7.900
Casado	15	12.50	32	26.70	
Separado	1	.80	0	0.00	
Divorciado	0	.00	1	0.80	
Viúvo	0	.00	6	5.00	
Numa relação comprometida	5	4.20	7	5.80	
Em várias relações sem compromisso	3	2.50	14	11.70	
Presentemente não me encontro com ninguém	9	7.50	27	22.50	

2.3. Procedimento

A recolha de dados foi efetuada no Distrito de Setúbal, em vários locais entre os meses de Fevereiro a Abril de 2014.

Foi elaborado um protocolo composto por um questionário demográfico e as três escalas referentes às variáveis em estudo. Este protocolo foi distribuído a indivíduos participantes de diferentes comunidades religiosas cristãs, mediante o consentimento informado dos participantes sobre a confidencialidade e anonimato dos dados facultados e a sua participação voluntária.

Foram facultados esclarecimentos sobre o preenchimento lógico das diferentes escalas bem como sobre o conteúdo de alguns itens, aos participantes que assim o requereram.

Após a recolha de dados realizou-se a análise estatística dos mesmos através do programa estatístico SPSS, versão 21.

2.4. Instrumentos

2.4.1 Questionário de dados Sócio-demográfico;

Foi constituído para este estudo, sendo composto por 15 questões de resposta rápida, relativas a informação pessoal, incluindo aspectos como: sexo, idade em anos, habilitações literárias com os anos de escolaridade completos, nacionalidade e etnia. Na componente

profissional os indivíduos deviam indicar se estavam actualmente a trabalhar ou não e mencionar a sua profissão. Na filiação religiosa deveriam indicar a sua denominação religiosa e referir a frequência com que assistem aos serviços religiosos. No relacionamento atual deveriam seleccionar a opção adequada: *casado(a)*, *separado(a)*, *divorciado(a)*, *viúvo(a)*, *união de facto*, *numa relação comprometida*, *em várias relações sem compromisso* ou *presentemente não me encontro envolvido(a) com ninguém*. Também era pedido aos participantes que identificassem com que vivem actualmente. Por fim, eram questionados sobre o tipo de área em que vivem atualmente (*rural, urbano ou sub-urbano*).

2.4.2. Escala de Expressividade Emocional (EEE) (Dinis, Gouveia & Xavier, 2011)

A Escala de Expressividade Emocional (Kring, Smith & Neale, 1994) é composta por 17 itens que pretendem avaliar o grau em que as pessoas exteriorizam as suas emoções, independentemente da sua valência emocional ou canal de expressão, constituindo-se como uma medida unidimensional que avalia a expressividade emocional geral. Para cada uma das afirmações os sujeitos respondem de acordo com uma escala tipo *Likert* de 6 pontos, que varia entre 1 (*nunca verdadeiro*) a 6 (*sempre verdadeiro*). A versão original do questionário apresenta uma consistência interna com um Alfa de .91 calculado a partir dos valores obtidos em sete amostras diferentes (constituídas por estudantes universitários e adultos da população geral). A consistência interna da Escala de Expressividade Emocional foi examinada através do cálculo do coeficiente alfa de *Cronbach*. Os resultados indicam uma boa consistência interna para escala total (.89), muito próximo do valor obtido pelos autores originais.

No que diz respeito à replicabilidade do modelo unidimensional da versão original do questionário, foram utilizados os mesmos procedimentos indicados pelos autores da versão original, procedendo-se à realização de uma análise em componentes principais, seguida de rotação *varimax*. A consistência interna da Escala de Expressividade Emocional foi examinada através do cálculo do coeficiente alfa de *Cronbach*. Os resultados indicam uma boa consistência interna para escala total (.89), muito próximo do valor obtido pelos autores originais.

2.4.3. Questionário de Bem-Estar Espiritual (SWBQp) (Gouveia, Ribeiro, & Marques, 2008).

O Questionário de Bem-Estar Espiritual (Gomez & Fisher, 2003, 2005) é um questionário de auto-preenchimento, constituído por 20 itens, distribuídos de igual forma (5 itens) para avaliarem cada uma das quatro sub-escalas de Bem Estar Espiritual: pessoal, comunitária, ambiental e transcendental. Aos respondentes é solicitado que indiquem em que medida sentem que cada afirmação reflecte a sua experiência pessoal actual.

No que diz respeito aos itens, estes são avaliados numa escala de 5 pontos (variando de 1=muito pouco a 5=totalmente). Todos os itens são formulados positivamente e o resultado é obtido pela média das respostas atribuídas aos itens de cada sub-escala. Os autores originais apresentam bons resultados de fiabilidade e validade para todas as sub-escalas, com valores de consistência interna para diferentes sub-escalas que variam entre .76 e .95 (Gomes & Fisher, 2003, 2005).

Relativamente ao modelo estrutural da adaptação portuguesa do Questionário de Bem-Estar Espiritual, o mesmo apresenta de um modo global, qualidades de ajustamento aceitáveis indo de encontro ao modelo proposto pelos autores da versão original. Os níveis de consistência interna entre os itens são globalmente favoráveis, bem como a escala total, apresentando um valor de Alfa de Chronbach total de .87 (Gouveia, Ribeiro, & Marques, 2008)

2.4.4 Escala de Resiliência para Adultos (ERA) (Pereira, Canavarro, & Davide, 2009).

A Escala de Resiliência para Adultos (Friborg, Hjemdal, Rosenvinge & Martinussen, 2003) pretende avaliar a presença de diferentes fatores ou recursos protetores que promovem a resiliência na idade adulta. Os autores da escala, propuseram um modelo global que compreende a resiliência como um fenómeno relacionado com três esferas da vida do indivíduo: atributos individuais, apoio familiar e sistemas de apoio externos. Dentro destes três contextos encontraram os cinco fatores que mais sobressaíram nos estudos psicométricos, a partir dos quais definiram os itens da escala.

A versão portuguesa da Escala de Resiliência para Adultos (ERA) é composta por 33 itens, com respostas que variam numa escala de 0 a 7 pontos, em formato de diferenciação semântica, de modo a reduzir a tendência para a aquiescência uma vez que cada item é

apresentado num continuum, cujos opostos apresentam alternativa de resposta com conteúdo positivo e negativo (Carvalho, Teodoro & Borges, 2014).

O estudo de validação para a população portuguesa revelou, através de análise fatorial exploratória, a capacidade da ERA para avaliar os cinco fatores de resiliência, propostos na estrutura original da escala, revelando, igualmente, uma consistência interna satisfatória, apresentando um alfa de Cronbach de .90 para o total de itens. Quando a validade de constructo, as correlações entre os cinco fatores são baixas a moderadas, à semelhança da escala original, sugerindo que estas dimensões avaliam diferentes aspetos positivos do conceito de resiliência (Pereira, Canavarro, & Davide, 2009).

A denominação dos fatores seguiu a designação original dos autores, compreendendo: 1) Competências Pessoais; 2) Coesão Familiar; 3) Recursos Sociais; 4) Competências Sociais; 5) Estilo Estruturado. O fator Competências Pessoais engloba dois aspetos complementares: a Perceção de Si Próprio e a Perceção do Futuro (Friborg et al., 2005).

O fator Competências Pessoais, compreendendo 9 itens (itens: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 25, 29), avalia a confiança que o indivíduo tem nas suas próprias aptidões e na visão positiva e realista de si, (Perceção de Si Próprio), assim como, a visão otimista que o indivíduo tem do futuro e a capacidade de planear e estabelecer objetivos (Perceção do Futuro) (e.g. *"Quando acontece alguma coisa imprevista: Frequentemente sinto-me desorientado vs Encontro sempre uma solução"*); Coesão Familiar, composto por 8 itens (itens: 4, 10, 16, 18, 22, 23, 27), avalia a qualidade das relações familiares, em termos de partilha de valores, união e lealdade (e.g. *"A perspetiva da minha família sobre o que é importante na vida é: Muito diferente da minha vs Muito semelhante à minha"*); Recursos Sociais, composto por 6 itens (itens: 5, 11, 17, 32, 33) avalia o suporte social que o indivíduo recebe de pessoas externas ao núcleo (e.g. *"Posso discutir assuntos pessoais com: Ninguém vs Amigos/familiares"*); Competências Sociais, compreende 5 itens (itens: 3, 15, 21, 26, 30), avalia a flexibilidade que o indivíduo tem em interações sociais, a capacidade de iniciar contactos verbais e criar novas amizade e em sentir-se confortável em diversos ambientes sociais (e.g. *"Novas amizades são algo: Que faço facilmente vs Que tenho dificuldade em fazer"*); Estilo Estruturado, inclui 4 itens (itens: 9, 12, 20, 24), avalia a capacidade que o indivíduo tem em organizar o seu tempo, estabelecer prazos e objetivos e orientar as suas regras e rotinas diárias (e.g. *"Ser flexível em contextos sociais: Não é importante para mim vs É muito importante para mim"*) (Carvalho, Teodoro & Borges, 2014).

Capítulo 3

Resultados

3.1. Análise comparativa da Espiritualidade, Expressividade Emocional e Resiliência em função do gênero

Segundo os resultados do teste t, para as três variáveis em estudo, foi evidenciado que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres, uma vez que a significância associada ao teste é superior a 0.05, para todas as escalas e subescalas.

Tabela 2.

Médias, Desvio padrão nas dimensões da Espiritualidade, Resiliência e Emoções em função do gênero

		Homens		Mulheres		<i>t</i>	<i>p</i>
		M	DP	M	DP		
Espiritualidade							
	Pessoal	3.503	.628	3.767	.528	-2.234	.022
	Comunitária	3.569	.685	3.744	.461	-1.611	.110
	Ambiental	3.393	.704	3.678	.662	-2.061	.041
	Transcendental	3.618	.718	3.932	.624	-2.350	.020
	Total	3.521	.524	3.780	.456	-2.666	.009
Resiliência							
	Competências Pessoais	4.074	.414	4.074	.527	-.538	.592
	Coesão Familiar	3.935	.490	3.998	.616	-.526	.600
	Recursos Sociais	3.873	.636	4.021	.608	-.1170	.244
	Competências Sociais	3.806	.778	3.795	.795	.066	.947
	Estilo Estruturado	5.015	.972	4.925	.890	.481	.631
	Total	4.076	.314	4.120	.452	-.517	.606
Expressividade Emocional							
	Total	3.178	.470	3.269	.505	-.902	.369

3.2. Correlação entre a Espiritualidade e a Resiliência

Para avaliar qual o grau de associação entre a espiritualidade e a resiliência e a utilizou-se um teste de correlação de Pearson (Ver tabela 3).

Verificou-se uma correlação positiva, fraca e estatisticamente significativa ($p \leq .05$) entre a escala total da espiritualidade e a escala total da resiliência ($r = .195$; $p \leq .05$). No entanto, a subescala da Espiritualidade comunitária não apresenta uma relação significativa com a Resiliência Total ($p \leq .05$). Ao analisarmos a relação entre a Espiritualidade Total e as várias subescalas da Resiliência, constata-se que apenas a subescala Recursos Sociais contribui significativamente para esta correlação ($p \leq .05$). Analisando as relações entre as subescalas das duas variáveis sobressaem as seguintes correlações positivas significativas: a relação entre as Espiritualidade Pessoal e o Estilo estruturado ($p \leq .05$); a relação entre a Espiritualidade Transcendental e as Competências Sociais ($p \leq .05$).

3.3. Correlação entre a Espiritualidade e a Expressividade Emocional

Não se verificou uma relação significativa entre a Espiritualidade e a Expressividade Emocional, para a escala total de Espiritualidade, nem para as subescalas desta variável.

Tabela 3.

Matriz de correlação entre as dimensões da Espiritualidade, Resiliência e Expressividade Emocional

	Espiritualidade				
	Pessoal	Comunitária	Ambiental	Transcendental	Total
Resiliência					
Competências Pessoais	.088	-.036	.106	.154	.106
Coesão Familiar	0.52	-.097	.107	-.016	.021
Recursos Sociais	.229*	-.100	.252**	.110	.220*
Competências Sociais	0.99	.019	.159	.187*	.153
Estilo Estruturado	.218*	.099	-.005	.153	.141
Total	.206*	.015	.197*	.183*	.195*
Emoções					
Total	-.129	-.067	-.059	-.055	-.095

* $p < .05$; ** $p < .001$

3.4. Correlações entre a Espiritualidade e a Expressividade emocional e entre a Espiritualidade e a resiliência em função do gênero

Na análise da amostra masculina destacaram-se as seguintes correlações significativas.

Quanto à relação entre a Espiritualidade e a Expressividade Emocional, constatou-se que apenas a subescala Espiritualidade pessoal se correlaciona de forma negativa, moderada (0.38) e estatisticamente significativa ($p \leq .05$) com a escala total de expressividade emocional.

Na relação entre a Espiritualidade e a Resiliência verificaram-se várias correlações significativas entre as suas subescalas. Verificou-se uma correlação negativa, moderada e estatisticamente significativa ($p \leq .05$) entre a subescala espiritualidade pessoal e a subescala competências pessoais. No entanto existem duas subescalas da Espiritualidade que se relacionam significativamente com a mesma subescala de Resiliência Recursos Sociais: a subescala transcendental que apresenta uma correlação negativa, moderada ($r = .348$) e significativa ($p \leq .05$) e a subescala comunitária que se correlaciona de forma negativa moderada e estatisticamente significativa ($p \leq .05$). Constatou-se que existe uma correlação negativa, moderada e estatisticamente significativa ($p \leq .05$) entre as subescala espiritualidade comunitária e a escala total da resiliência. É de salientar que as subescalas da resiliência coesão familiar, competências sociais e estilo estruturado não se correlacionam significativamente com nenhuma das subescalas da espiritualidade (Tabela 4).

Na análise da amostra feminina destacaram-se as seguintes correlações significativas.

No que toca à relação entre a escala total da espiritualidade e a escala total da resiliência, verificou-se que existe uma correlação positiva, moderada ($r = .301$) e estatisticamente significativa ($p \leq .05$).

Quanto às escalas totais verificaram-se correlações significativas com as várias subescalas. Para a escala total de espiritualidade encontraram-se as seguintes: uma correlação positiva com a competência pessoal, significativa ($p \leq .05$) mas fraca ($r = .223$); com os recursos sociais, demonstrando uma correlação positiva, moderada ($r = .416$) e bastante significativa ($p \leq .01$); e com as competências sociais uma correlação significativa ($p \leq .05$), porém fraca ($r = .266$). Somente as subescalas de coesão familiar e estilo estruturado não apresentam uma relação estatisticamente significativa com a escala total da espiritualidade

Para a escala total da resiliência, verificou-se que esta se correlaciona significativamente com algumas subescalas da espiritualidade: pessoal ($r = .290$), ambiental ($r = .251$) e transcendental ($r = .254$). Todas estas correlações são positivas mas fracas, sendo que, a relação com a subescala pessoal apresenta uma maior significância ($p \leq .01$). Verificou-

se que apenas a subescala espiritualidade comunitária não apresenta correlações significativas.

Relativamente às correlações entre as subescalas das duas variáveis, verificou-se os seguintes resultados: uma correlação positiva, fraca e estatisticamente significativa ($p \leq .05$) entre a escala da espiritualidade pessoal e a subescala estilo estruturado ($r = .216$); e entre a espiritualidade pessoal e as competências pessoais ($r = .242$). A subescala espiritualidade pessoal e a transcendental correlacionam-se de forma positiva e fraca com a subescala de competências pessoais, sendo que, a espiritualidade pessoal apresenta uma correlação (.259) com um nível de significância inferior a 0.05, enquanto a subescala transcendental apresenta uma significância mais forte ($p \leq 0.1$; $r = .285$). As correlações das subescalas de espiritualidade pessoal (.342; $p \leq .01$), comunitária ($r = .347$; $p \leq .01$), ambiental ($r = .363$; $p \leq .01$) são de igual modo positivas, moderadas e significativas com a subescala de recursos sociais; a subescala de espiritualidade transcendental também evidencia esta correlação significativa, porém fraca ($r = .286$; $p \leq .01$).

Tabela 4.

Matriz de correlação entre as dimensões da Espiritualidade, Resiliência e Emoções em função do género

	Homens					Mulheres				
	Espiritualidade					Espiritualidade				
	Pessoal	Comunitária	Ambiental	Transcendental	Total	Pessoal	Comunitária	Ambiental	Transcendental	Total
Resiliência										
Competências Pessoais	-.382*	-.319	0.18	-.177	-.273	.242*	.073	.125	.259*	.223*
Coesão Familiar	.037	-.310	-.182	-.023	-.159	.046	-.022	.190	-.029	.067
Recursos Sociais	-.068	-.362*	-.065	-.348*	-.280	.342**	.347**	.363**	.286**	.416**
Competências Sociais	-.254	-.089	.071	-.025	.090	.259*	0.80	.200	.285**	.266*
Estilo Estruturado	.268	.062	.041	.232	.194	.216*	.136	-.013	.135	.139
Total	-.068	-.370*	-.010	-.063	-.166	.290**	.155	.251*	.254*	.301**
Emoções										
Total	-.384*	-.283	-.298	.055	-.289	.055	.022	.005	-.127	-.052

* $p < .05$; $p < .001$

Capítulo 4

Discussão

O propósito principal deste estudo foi compreender o impacto da espiritualidade na relação com a Expressividade Emocional e com a Resiliência. Primeiramente pretendeu-se analisar diferenças de género relativamente às variáveis em estudo. A hipótese 1 foi infirmada, pois não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres na espiritualidade e, embora se tenham explorado possíveis diferenças de género na expressividade emocional e na resiliência, estas também não se revelaram estatisticamente significativas.

Uma possível explicação para a igualdade verificada entre homens e mulheres no grau de espiritualidade poderá encontrar-se nos estudos que abordam esta relação entre o género e a religião, que concluem, que não são as características inerentes ao género em si, isto é, ser homem ou mulher, que aumentam a religiosidade, mas uma orientação feminina de género. É esta orientação, definida como um traço socio-emocional persistente ao longo do ciclo de vida, que pode estar presente ou ausente em graus variáveis, independentemente do sexo biológico do indivíduo, que se relaciona com elevados padrões de religiosidade (Francis, 1997; Sherkat, 2002; Thompson & Remmes, 2002).

Por outro lado, Collett e Lizardo (2009) apresentam uma explicação alternativa, baseada no ambiente educacional, referindo que o grau de discrepância de religiosidade entre homens e mulheres é tendencialmente menor se cresceram em lares menos “patriarcais”, isto é, se foram expostos a valores e práticas de socialização orientadas para a igualdade de género; em comparação com homens e mulheres que foram educados de acordo com um guião de género mais tradicional, nos quais se espera encontrar o padrão descrito na literatura, de maior religiosidade nas mulheres do que nos homens (Levin, Taylor & Chatters, 1994; Miller & Hoffman, 1995).

Quanto à hipótese 2, esta foi confirmada apenas parcialmente.

O facto de não se ter encontrado qualquer correlação significativa entre a espiritualidade (total ou subescalas) e a expressividade emocional, contrariamente ao que a revisão de literatura fazia prever (Corrigan, 2008; Farinasso e Labate, 2012), conduz ao questionamento sobre a adequação desta escala para este estudo.

Relembrando que a escala de expressividade emocional não tem em conta a valência das emoções (Kring et al., 1994), poderá ser difícil associar os seus resultados à influência do tipo de emoções que advém das experiências espirituais.

A disposição dos participantes para expressar emoções, independentemente da sua valência, poderá ser muito diferente entre o seu quotidiano e os momentos específicos quando

participam de uma atividade de carácter devocional ou em comunhão com a comunidade religiosa, onde de facto essa expressão é incentivada e contextualizada (Rimé & Paez, 2008; Farinasso & Labate, 2012). Pelo que esta avaliação poderá não ter ido ao encontro do objetivo da investigação, devendo ser consideradas tanto as limitações desta escala como possíveis variáveis mediadoras em estudos futuros.

Verificou-se uma correlação positiva e significativa entre a Espiritualidade e a Resiliência, embora fraca.

Anaut (2005) concebe a resiliência como um conceito dinâmico, interaccional e multidimensional, que resulta de um estado de equilíbrio entre os fatores de risco e os fatores de proteção perante os acontecimentos stressantes ou traumatizantes.

A espiritualidade, incluída no sistema de crenças dos indivíduos, constitui um desses fatores protetores, entre os quais também se salientam outros fatores individuais (e.g. sentimento de autoeficácia e de autoestima; competências sociais); familiares (e.g. coesão familiar, interação apoiante entre cuidador-criança, situação socioeconómica estável) e comunitários (e.g. integração na rede de apoio social; experiências positivas de ensino), (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Walsh, 2003; Anaut, 2005; Benzie & Mychasiuk, 2008;). Pelo que, não seria esperado encontrar uma correlação muito elevada, a qual implicaria que a espiritualidade seria o único fator potenciador de resiliência.

Seaward (2005) sugere que os fundamentos de qualquer forma de espiritualidade incluem quatro aspetos chave: relacionamentos; valores; sentido para a vida; e o sentimento de ligação. Smith et al., (2012) acrescenta ainda a capacidade de *coping*, referindo que o impacto da espiritualidade sobre qualquer uma destas vertentes vai potenciar a resiliência. Pelo que, embora a correlação entre as escalas totais de espiritualidade e resiliência não tenha sido muito elevada, foi relevante perceber quais as subescalas que contribuíram para esta relação e as que não tiveram qualquer impacto.

Quando analisada a relação entre a escala total da espiritualidade e as várias subescalas da resiliência, constatou-se apenas uma correlação significativa com a subescala recursos sociais. Esta relação parece justificar-se através da própria definição da subescala de recursos sociais, uma vez que compreende o apoio social derivado da integração em contextos relevantes. De uma forma geral, para os indivíduos com elevada espiritualidade, as comunidades religiosas constituem um importante sistema de suporte, que proporciona ao indivíduo encorajamento e ajuda em momentos difíceis, bem como, sentido de pertença e de valor pessoal (Garmezy & Masten, 1994; Carvalho, Teodoro & Borges, 2014), sendo estes

aspectos fatores de proteção essenciais à capacidade de resiliência do indivíduo (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Walsh, 2003; Anaut, 2005; Benzies & Mychasiuk, 2008).

Numa análise mais específica das relações entre as subescalas das duas variáveis, percebeu-se que, os domínios de espiritualidade que revelaram impacto significativo sobre resiliência parecem potenciar essencialmente aspectos relacionados com a interação social positiva, nomeadamente, na obtenção de apoio ou recursos sociais e no desenvolvimento de competências sociais.

Este impacto já se fazia prever pela única correlação encontrada com a escala total de espiritualidade. De facto, esta dimensão horizontal da espiritualidade (Stoll, cit in Pinto & Pais Ribeiro, 2010), implicando a relação com os outros e com o meio e consigo próprio pode reforçar a ligação e o sentido da vida. No estudo de Pinto e Pais Ribeiro (2010) com doentes oncológicos, esta dimensão horizontal surge como o principal aspeto da espiritualidade que potencia uma atitude resiliente perante circunstâncias de vida adversas, como o confronto com uma doença cancerígena que leva as pessoas a enfrentar a sua própria finitude, contribuindo eficazmente para uma melhor qualidade de vida dos doentes.

A subescala de espiritualidade pessoal apresenta a exceção, correlacionando-se também com o estilo estruturado.

O domínio pessoal da espiritualidade está relacionado com a forma como o indivíduo lida consigo mesmo no que se refere ao propósito da sua vida e aos valores pelos quais pauta as suas escolhas (Fisher, 1999). Por sua vez, o estilo estruturado, é a componente da resiliência que capacita o indivíduo para viver orientado para objetivos e prazos definidos por si, assumindo o compromisso com determinadas regras e rotinas que o ajudarão a atingi-los, bem como, com a organização do seu tempo pessoal (Carvalho, Teodoro & Borges, 2014).

Segundo Emmons e Ploutzian (2003) os indivíduos que descrevem uma motivação espiritual mais forte focam-se no maior propósito das suas vidas, são mais comprometidos com as metas que estabelecem, revelando maior satisfação e felicidade nos esforços que empreendem para as alcançar. Os valores que advêm das suas crenças, estarão na base das regras que considera importantes para a sua vida, bem como, das suas prioridades (Leite, Tamayo & Günther, 2003; Walsh, 2005, 2010, Frankl, 2012).

Analizando a relação entre o domínio pessoal da espiritualidade e os recursos sociais, verificou-se também uma correlação significativa. Como já foi mencionado o domínio pessoal da espiritualidade está relacionado com o propósito e valores de vida do indivíduo (Fisher, 1999). Os recursos sociais têm a ver com o suporte social provido por pessoas que não

pertencem ao núcleo familiar como por exemplo, os amigos ou colegas de trabalho, bem como, os contextos relevantes como o caso das comunidade religiosas ou grupos de ajuda (Garmezy & Masten, 1994; Carvalho, Teodoro & Borges, 2014). De acordo com Smith (1991), a religião promove a compaixão através de uma conduta cívica e de dedicação à comunidade. O facto de o indivíduo se dedicar à comunidade religiosa onde está inserido e ter comunhão com os membros através de diversas atividades, contribui para a manutenção do apoio social, assim como, para a percepção da necessidade de edificar e manter um sentido de comunidade mediante o desenvolvimento de relações positivas e duradouras, assentes em valores de vida com os quais o indivíduo assume como seus, tais como, o amor, o respeito mútuo (Smith et al., 2012).

A subescala de espiritualidade ligada ao domínio ambiental também se correlacionou com a subescala de recursos sociais.

O domínio ambiental baseia-se nas ligações com o mundo físico e biológico, declarando-se através da admiração e de sentimentos de união com a natureza (Fisher, 1999).

De acordo com Pargament (1997), o sagrado não se refere apenas a seres divinos ou realidades transcendentais, mas também a outros aspetos da vida, quando os seres humanos lhes atribuem valor de sagrado (objetos, espaços, tempo). Em muitas linhas espirituais a natureza é um espaço especial para cultivar por ser provida pelo ser divino; ou por ser considerada sagrada em si mesma. (e.g. crenças panteístas, conforme Picton, 1905). Da contemplação da natureza advém sentimentos de unidade com o universo e de ligação, constituindo-se um dos meios de busca de conhecimento e crescimento espiritual (Pargament, 1997).

Por sua vez, a ligação destes sentimentos com a resiliência é abordada por Frankl (2003, 2007) defendendo que, inerentemente à experiência de sofrimento desenvolve-se um “supra-sentido”, que designa como a liberdade espiritual do ser humano. É um compromisso que assume consigo mesmo e com o outro, entregando-se à beleza da natureza e da arte e a atitudes de aceitação. Assim, ainda que esteja a atravessar circunstâncias muitas difíceis, a vida tem sentido sempre (Frankl, 2008) “e o sofrimento de certo modo deixa de ser sofrimento no instante em que encontra um sentido” (ibid., p. 137).

Uma fé que sustente a convicção de que o indivíduo faz parte do universo, que a sua vida tem um propósito mais elevado, conduz a um sentido de responsabilidade, caracterizado pela aceitação e amor para consigo, para com o outro, bem como, pela valorização da vida em todas as suas formas, dotando-a de sentido. Esta postura de reverência perante a vida, capacita

o indivíduo a atribuir um novo significado a situações adversas, ajudando-o a encontrar estratégias adaptativas e resilientes (Chequini, 2007).

Por último, salienta-se a correlação encontrada entre a espiritualidade transcendental e as competências sociais. O componente transcendente é muitas vezes utilizado pelos autores como a própria definição do conceito de espiritualidade global, isto é, um sentimento de relação com o Poder Superior e um sentimento de totalidade (Fisher, 1999; Walsh, 2010).

Stoll (1989, cit in Pinto & Pais Ribeiro, 2010) define a relação com divino como a dimensão vertical da espiritualidade, contudo, Pargament e Krumrei (2007) referem que as crenças e práticas devocionais transcendentais são agidas através de relações quotidianas. Transversalmente, todas as religiões principais reconhecem escritos formais ou conselhos de líderes espirituais, como uma orientação da entidade divina. De uma forma geral, todas enfatizam uma conduta ética no relacionamento com os outros, sustentando o princípio do trato do outro na medida daquilo que se deseja para si mesmo, bem como, para que os fundamentos dos relacionamentos estejam assentes em valores tais como o amor, a aceitação e o respeito mútuo (Smith et al., 2012).

Relembrando que a competência social consiste na capacidade do indivíduo de comunicar, estabelecer amizades, de ser flexível nas interações sociais face a diferentes padrões de interação e contextos sociais (Carvalho, Teodoro & Borges, 2014), compreende-se que a procura de conhecimento e de relação com uma entidade divina com atribuições pró-sociais deverá promover nos seus seguidores o desenvolvimento de características semelhantes e a expressão das mesmas em todos os seus contextos de vida. A título de exemplo, diversos textos da Bíblia focam que a identificação com Deus se expressa por uma conduta socialmente adequada: “A ninguém deveis coisa alguma, a não ser o amor com que vos ameis uns aos outros; porque quem ama aos outros cumpriu a lei” (Romanos 13:8 Almeida Revista e Corrigida). O pastor luterano Ernesto Schlieper, em 1967 (cit in Zwetsch, 2008), parafraseando Mateus 25:40 explica este fundamento da fé judaico-cristã “o que a ele fizestes, a mim é que o fizestes”, apontando para os sentimentos de misericórdia e solidariedade, bem como, a negação de uma atitude hedonista, como essenciais para a proximidade com Cristo e como resposta ao seu afeto gratuito (Zwetsch, 2008).

Relativamente à hipótese 3, esta foi confirmada apenas parcialmente.

Não foi possível analisar as diferenças de género na relação entre a espiritualidade e a expressividade emocional porque, como supra mencionada, não se verificaram correlações significativas entre estas variáveis.

A inexistência de correlações significativas com a subescala de espiritualidade comunitária foi inesperada, ainda mais, tendo em conta a correlação encontrada entre a espiritualidade total e a resiliência baseada nos recursos sociais. Através da análise da amostra dividida por géneros, foi possível compreender a ausência desta e de outras correlações esperadas, de acordo com a literatura revista.

Quando analisadas as correlações significativas obtidas apenas na subamostra feminina, foram encontradas as mesmas já referidas na amostra total, mas mais fortes e mais significativas. Também se observaram correlações significativas entre subescalas, não encontradas na amostra total, mas que efetivamente se esperavam encontrar de acordo com a revisão de literatura.

Através desta análise encontraram-se novas correlações entre a escala total de espiritualidade e as subescalas de competências pessoais e sociais, aumentando a amplitude do impacto entre a espiritualidade em geral sobre diferentes aspetos da resiliência.

De acordo com a revisão de literatura incluída neste trabalho, um dos componentes principais da espiritualidade é ajudar o indivíduo a estabelecer ligações ou conectividade, de natureza intrapessoal, interpessoal ou transpessoal (Unruh, Versnel & Kerr, 2002; Seaward, 2005). Os indivíduos que revelam uma forte espiritualidade procuram manter uma conduta ética nos seus relacionamentos e evitar conflitos (Emmons & Ploutzian, 2003; Smith et al., 2012). Os investigadores têm reconhecido que esta influência construtiva, tanto nos relacionamentos com os outros, como com o *self*, tem impacto positivo na saúde mental, sendo cada vez mais integrada a espiritualidade do indivíduo nos tratamentos de psicoterapia (Pargament & Kumrei, 2007; Plante, 2009).

Considerando que a competência pessoal está relacionada com a confiança que o indivíduo tem nas suas capacidades, com a autoeficácia e com uma visão positiva e realista de si mesmo, compreende-se a importância da autoconsciência, da aceitação das falhas, bem como, o reconhecimento de forças pessoais que resultam da vivência da espiritualidade (Emmons & Ploutzian, 2003). Este *insight* provê propósito e relevância para a existência de cada indivíduo, ajudando a reconhecer o valor individual, a adquirir confiança e a sentir maior satisfação nos esforços que empreende para atingir objetivos (Unruh, Versnel e Kerr, 2002; Emmons & Ploutzian, 2003).

Quanto à relação entre a espiritualidade e a competência social, referida já em associação com algumas subescalas, acrescenta-se apenas que os valores pró-sociais incutidos pela espiritualidade, como a aceitação, a bondade, empatia e ligação com os outros (Plante,

2009), são essenciais nas competências associadas à comunicação, à abertura a novos contactos ou à flexibilidade nas interações e em diferentes contextos sociais (Carvalho, Teodoro & Borges, 2014).

Neste mesmo sentido, encontrou-se uma correlação mais ampla entre o domínio transcendente da espiritualidade e a resiliência, incluindo as subescalas de competências pessoais e recursos sociais. A semelhança das correlações encontradas para a amostra total, desta procura de relacionamento com a entidade considerada divina, resulta a identificação com as orientações e conselhos considerados de origem sagrada, e como já referido, de forma geral, as religiões promovem atitudes e comportamentos que promovem estas competências pessoais e sociais, bem como a ligação comunitária, que potencia os recursos sociais disponíveis (Zwetsch, 2008; Smith et al., 2012).

O domínio pessoal da espiritualidade também revelou um espectro mais amplo de relações com a resiliência, mostrando impacto sobre as subescalas de competências pessoais e sociais. Esta relação era, de facto, esperada, uma vez que se refere aos valores e ao propósito de vida que o indivíduo assume como seu (Fisher, 1999), e na amostra total, já tinha revelado impacto sobre a resiliência total e sobre os recursos sociais. Portanto, se o indivíduo se identifica com valores pró-sociais desenvolve competências de socialização (Unruh, Versnel & Kerr, 2002; Seaward, 2005). Se assume um propósito para a sua vida, terá maior confiança na sua capacidade de o atingir, reforçando as suas competências pessoais (Unruh, Versnel & Kerr, 2002; Emmons & Ploutzian, 2003).

Finalmente encontrou-se a correlação entre a subescala de espiritualidade comunitária e os recursos sociais. A definição de Fisher (1999) do domínio comunitário da espiritualidade compreende a qualidade e profundidade das relações interpessoais no que toca à moralidade, cultura e religião; abrangendo sentimentos de amor, justiça, esperança e fé na humanidade. A correlação encontrada entre este aspeto da espiritualidade e a obtenção de recursos sociais corresponde ao esperado, pelo já referido apoio social que deriva do forte sentido de comunidade vivido na grande maioria das comunidades religiosas (Smith et al., 2012).

Na análise da amostra masculina, as correlações entre espiritualidade e resiliência apresentaram resultados que contradisseram as teorias analisadas. De facto, todas as correlações significativas obtidas foram negativas. Isto quer dizer, que para este grupo, quanto maior for a espiritualidade menor a resiliência e vice-versa.

Embora a ausência de correlações fosse minimamente esperada, ou seja, de acordo com a literatura consultada, as mulheres extraem mais força do que os homens das suas

vivências espirituais (Burkhardt, 1994; Young & Koopsen, 2005), sendo expectável a ausência de correlações significativas entre a Espiritualidade total e a Resiliência total, bem como, com as subescalas.

Contudo, as correlações negativas, significativas e moderadas, encontradas, são contrárias às teorias propostas, pelo que se põe por hipótese que o tamanho reduzido desta amostra (N=33), no limiar dos requisitos para o teste de correlações de Pearson (N=30), poderá ter enviesado os resultados. Estatísticas extraídas de amostras pequenas tendem a ser não representativas dos parâmetros populacionais (Figueiredo & Silva, 2009). Para Geddes (2003), relações que parecem existir em amostras pequenas, selecionadas a partir da variável dependente, podem desaparecer e mesmo mudar de direção quando mais casos são examinados.

Por outro lado, terão de ser considerados possíveis enviesamentos no preenchimento dos questionários, nomeadamente na Escala de Resiliência para Adultos, tendo os participantes revelado algumas dificuldades de compreensão do formato de resposta da escala. Na amostra feminina, de maiores dimensões, estas potenciais situações de enviesamento podem ter sido diluídas (N=87) mas possivelmente, não na amostra masculina composta por muito menos casos.

É de considerar também, que a resiliência é um fenómeno complexo e multideterminado, (Ripar, Evangelista & Paula, 2008) resultado de um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que ocorrem, dadas certas combinações benéficas de atributos das pessoas, família, ambiente social e cultural (Job, 2000) e o género é um variável a considerar na sua compreensão.

Ao longo do desenvolvimento das crianças do sexo feminino e masculino, existe uma maturação diferente, não só orgânica, mas também a nível das competências sociais e cognitivas, de atitudes e comportamentos, no modo como vivenciam os afetos, em virtude das aprendizagens relacionadas com os papéis de género determinados pela sua cultura (Ripar, Evangelista & Paula, 2008). Segundo Rutter (2003), estas diferenças podem se refletir no modo como expressam a resiliência ao longo da sua vida.

Na investigação de Ripar, Evangelista e Paula (2008) sobre resiliência e género, dois fatores de resiliência revelaram diferenças entre os géneros: a capacidade de alcançar pessoas (semelhante à definição de Fisher das competências sociais); e a autoeficácia (semelhante à definição de competências pessoais), sobressaindo as mulheres em ambas.

Quanto ao fator relacionado com o alcançar pessoas, Barbosa (2006) descreve-o como a capacidade de se conectar a outras pessoas para viabilizar soluções para as adversidades da vida, é o resumo de ser resiliente, é buscar apoio de outras pessoas, expor-se e através do apoio social conseguir superar as dificuldades.

A autoeficácia é considerada como uma convicção de ser eficaz nas ações, a partir da capacidade de encontrar soluções para os problemas (Barbosa, 2006). Contrariamente aos resultados, Ripar, Evangelista e Paula (2008) referem que as características masculinas englobam traços relacionados à competência, racionalidade e a assertividade, devendo portanto sobressair em competências ligadas à autoeficácia.

Se de facto, de uma forma geral, ao homens desenvolverem traços resilientes mais fundados na confiança que sentem nas suas capacidades individuais e as mulheres na força que recebem do apoio social, fará sentido que a resiliência nas mulheres se correlacione com a espiritualidade, em particular nos domínios interpessoais e nos homens não.

Devido a estas divergências entre resultados e propostas teóricas, Shaffer (2005) refere que várias características que compõem os estereótipos de género, formados dentro de uma cultura, não se sustentam no contexto da investigação sistemática. No máximo, poderá considerar-se que as pessoas utilizam estratégias de *coping* parcialmente diferente, conforme o género.

Em virtude do número pequeno de participantes na amostra masculina, o poder de generalização de qualquer das relações entre a espiritualidade e a resiliência, poderá ser considerada apenas como um indicador de tendência, que merece ser investigado com amostra ampliada.

Conclusão

Embora as médias de espiritualidade e de resiliência não tenham revelado diferenças entre homens e mulheres, a presença e a força das correlações entre as duas variáveis foi muito diferente entre os dois géneros, corroborando a literatura que sugere que as mulheres sentem e expressam a espiritualidade de uma forma diferente dos homens (Young & Koopsen, 2005). Tendo em conta que a amostra foi quase exclusivamente recolhida junto de indivíduos associados a comunidades religiosas ou familiares destes, é esperado que homens e mulheres assumam uma elevada espiritualidade. Contudo, segundo vários autores, as mulheres religiosas tendem a assumir papéis mais tradicionais de género, focados no cuidar e na orientação moral da família, consistentes com as atitudes e comportamentos religiosos (Levin, Taylor & Chatters, 1994; Miller & Hoffman, 1995).

Se considerarmos também o diferencial proposto por muitos autores (Burkhardt, 1994; Pargament, 1997; Miller & Stark, 2002; Wink & Dillon, 2003, 2002; Hvidtjørn, Hjelmberg, Skytthe, Christensen & Hvidt, 2014; Moody & Sasser, 2015), as mulheres têm maior probabilidade de assumir um compromisso religioso, tal como, ser membro de uma igreja e demonstrar envolvimento regular com as suas atividades, bem como, manter pessoalmente hábitos devocionais, referindo este envolvimento como fonte de força para gerir fases de grande stress (Burkhardt, 1994). Young e Koopsen (2005) também afirmam que esta orientação mais acentuada para a espiritualidade e para a religião expressa de uma forma geral pelas mulheres, constituiria um fator potenciador da resiliência.

Compreende-se assim, que homens e mulheres, embora membros de uma mesma religião, não demonstrarão o mesmo envolvimento pessoal nos vários domínios da espiritualidade nem obterão dessa vivência os mesmos benefícios, dependendo da forma como a aplicam à sua vida.

Embora se tenha chegado à conclusão de que homens e mulheres deverão, tendencialmente, desenvolver estratégias resilientes apoiando-se em fatores protetores bastante diferentes, é de salientar a fragilidade das conclusões devido ao tamanho reduzido da amostra masculina. Estudos futuros que abordem o impacto da espiritualidade na resiliência, tendo em conta o género, deverão resolver esta dificuldade de generalização, aumentando o número de participantes de forma a equiparar as amostras feminina e masculina (King, Keohane & Verba, 1994).

Rimé e Paez (2008), indicam que a expressividade emocional só por si não tem um efeito catártico, como implicitamente os investigadores previam, mas que potencia competências sociais que ajudam os indivíduos a progredir após um momento crítico.

Identificam que, quando em crise, os indivíduos expressam essencialmente emoções negativas durante os rituais religiosos, sendo essa partilha comunitária muito positiva para o desenvolvimento de uma atitude resiliente face à perda ou dor emocional. Os resultados dos indivíduos não religiosos revelam que, como não tendo um contexto comunitário seguro e acolhedor, não partilham estas emoções, dificultando a sua recuperação (Rimé & Paez, 2008).

Assim, seria importante que em investigações futuras, a expressão emocional fosse avaliada tendo em conta as suas valências positivas e negativas, considerando à partida esta expressão dentro do contexto de ambientes espirituais ou religiosos, ou seja, tratar possivelmente esta variável como mediadora entre a espiritualidade e a resiliência e explorar o seu efeito.

Referências Bibliográficas

- Anaut, M.(2005). *A resiliência: Ultrapassar os traumatismos*. Climepsi Editores PC.
- Ano G.G. & Vasconcelles E.B., (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of clinical psychology*,61(4), 461–480. Doi: 10.1002/jclp.20049
- Barbosa, G. S. (2006). Resiliência em Professores do Ensino Fundamental de 5ª a 8ª série: Validação e Aplicação do “Questionário do Índice de Resiliência: Adultos Reivich - Shatte/Barbosa” Tese apresentada à banca examinadora da pontificia Universidade católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de Doutor, orientada por Esdras Vasconcellos, São Paulo. Acedido a 30/10/2015 em http://www.sapientia.pucsp.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=4198
- Benzies, K, & Mychasiuk, R. (2008). Fostering family resilience: A review of the key protective factors. *Child and Family Social Work*, 14:103-114 Doi: 10.1111/j.1365-2206.2008.00586.x
- Burkhardt, M.A.(1994). Becoming and connecting: Elements of spiritual for women. *Holistic Nursing Practice*,8,12 12-21.
- Carvalho,V. ; Teodoro, M. & Borges, L. (2014). Escala de Resiliência para Adultos: aplicação entre servidores públicos, 287-295.
- Carver, C. (1998). Resilience and thriving issues, models and linkages, *Journal of Social Issues*, 54, 245-266. Doi: 10.1111/j.1540-4560.1998.tb01217.x
- Cecconello, A., Koller, S. (2000). competência social e empatia: um estudo sobre resiliência com as crianças em situação de pobreza, 71-93. Doi: 10.1590/S1413-294X2000000100005
- Charney, D.S. (2004). Psychobiological mechanism of resilience and vulnerability: Implications for successfull adaptation to extreme stress. *American journal of Psychiatry*, 161 -216. Doi: 10.1176/appi.ajp.161.2.195

- Chequini, M. (2007). A relevância da espiritualidade no processo de resiliência. *Psicologia Revista*. Vol. 16 (1 e 2), 93-117.
- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. Doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310
- Collett, J.L., Lizardo, O. (2009). A power-control theory of gender and religiosity. *Journal for the scientific study of religion* Vol. 48 (2), 213-231 Doi: 10.1111/j.1468-5906.2009.01441.x
- Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. Doi: 10.1002/da.10113
- Corrigan, J. (2008). *The Oxford Handbook of Religion and Emotion*, Corrigan, (Ed). Oxford University Press: New York.
- Damásio, A. (2000). *The feeling of what happens: Body, emotion and the making of consciousness*. London: Vintage.
- Delaney, H. D., Miller, W. R., & Bisono, A. M. (2007). Religiosity and spirituality among psychologists: A survey of clinician members of the American psychological association. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38, 538-546. Doi: 10.1037/0735-7028.38.5.538
- Dias, J. A. (2006). Resiliência das famílias imigrantes. *Revista Europeia de Inserção Social*, 1, 151-176.
- Dinis, A., Gouveia, J.P & Xavier, A. (2011). Estudo das características psicométricas da versão portuguesa da escalada expressividade emocional, *Psychologica*, 111-138. Doi: http://dx.doi.org/10.1495/1647-8606_54_5
- Durkheim, E. (1996). *Formas elementares da vida religiosa*. São Paulo: Martins Fontes.
- Dyson, J., Cobb, M. & Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 26, 1183-1188. Doi: 10.1046/j.1365-2648.1997.00446.x

- Ekman, P. (2000). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power. *Handbook of cognition and emotion*. London: John Wiley & Sons.
- Emmons, R.A., & Paloutzian, R.F. (2003). The psychology of religion. *Annual review of psychology*, 54, 377-402. Doi: 10.1146/annurev.psych.54. 101601. 145024
- Farinasso, A. e Labate. R; (2012) Luto, religiosidade e espiritualidade: um estudo clínico-qualitativo com viúvas e idosas Rev. Eletr. Enf. 2012;14(3), 588-595.
- Figueiredo, D.B. Fo & Silva, J.A. Jr. (2009). Desvendando os Mistérios do Coeficiente de Correlação de Pearson (r). *Revista Política Hoje*, Vol. 18, n. 1, 115-146.
- Fisher, J. W. (1999). Helps to fostering students' spiritual health. *International Journal of Children's Spirituality*, 4(1), 29–49. Doi:10.1080/1364436990040104
- Francis, L. J. (1997). The psychology of gender differences in religion: A review of empirical research. *Religion*, 27, 81-96. Doi: 10.1006./reli.1996.0066
- Frankl, V. E. (2003). *Psicoterapia e Sentido da Vida*. São Paulo: Quadrante.
- Frankl, V.E. (2007). *A Presença Ignorada de Deus*. Petrópolis: Vozes.
- Frankl, V.E. (2008). *Em Busca de Sentido*. Petrópolis: Vozes.
- Frankl, V.E. (2012). *O homem em busca de um sentido*. Alfragide: Lua de Papel.
- Garnezy, N & Masten, A. (1994). Chronic adversities. In M. Rutter, L. Hersov & E. Taylor (Eds), *Child and adolescent psychiatry* (3rd ed.). Oxford: Blackwell Scientific Publications. pp.191-208.
- Gazzaniga, M. S., & Heatherton, T. F. (2005). *Ciência psicológica: mente, cérebro e comportamento*. Porto Alegre: Artmed.
- Gedds, B. (2003), *Paradigms and Sand Castles: Theory Building and Research Design in Comparative Politics*. Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Greeff, A. P., & Du Toit, C. (2009). Resilience in remarriage families. *The American Journal of Family Therapy*, 37(2), 114-126. Doi:10.1080/01926180802151919

- Greenberg, L. (2002). *Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. Washington DC: APA.
- Greenberg, L. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 49-59.
Doi:10.1037/0708-5591.49.1.49
- Gross, J.J & John, O. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in selfreports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 435-448.
- Gross, J.J. & Munoz, R. F. (1998). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. Doi: 10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x
- Halberstadt, A. G. (1991). Family socialization of emotional expression and nonverbal communication styles and skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 827-836. Doi: 1037/0022-3514.51.4.8247
- Halberstadt, A. G., Cassidy, J., Stifter, C. A., Parke, R. D., & Fox, N. A. (1995). Self-expressiveness within the family context: Psychometric support for a new measure. *Psychological Assessment*, 7, 93-103. Doi: 10.1037/1040-3590.7.1.93
- Hill, P. C., & Pargament, K., I. (2008). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 3-17. Doi: 10.1037/1941-1022.S.1.3
- Hood, R.W., Hill, P.C. & Spilka, B. (2009). *Psychology of Religion: An Empirical Approach* (4th ed.). The Guilford Press: New York. Cap. 13. Religion, Health, Psychopathology and Coping, 435-476.
- Hvidtjørn,D., Hjelmborg,J., Skytthe,A., Christensen,K., Hvidt,N.C.,2014; Religiousness and religious coping in a secular society: The gender perspective: *J. Relig Health*; 53(5), 1329–1341. Doi:10.1007/s10943-013-9724-z.

- Instituto Nacional de Estatística, I.P. [INE, I.P.]. (2010). Classificação Portuguesa de Profissões. <http://smi.ine.pt/Versao/Detalhes/2014>. Acedido a 20 de Janeiro, 2014 de INE em <http://smi.ine.pt>.
- Jackson. R. & Watkin, C. (2004). The resilience inventory: seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection & Development Review*, Vol. 20 nº 6, 13-17.
- Job, J.R.P.P. (2000), A escritura da resiliência: testemunhas do holocausto e a memória da vida. Tese apresentada à banca examinadora da pontifícia Universidade católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de Doutor, orientada por Mathilde Nether, São Paulo. Acedido a 30/10/2015 em http://www.sapientia.pucsp.br//tde_busca/arquivo.php?codArquivo=6643
- Jowkar, B., Friborg, O. & Hjemdal, O. (2010). Cross-cultural validation of the Resilience Scale for Adults (RSA) in Iran. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 418–425. Doi: 10.1111/j.1467-9450.2009.00794.x
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 934-949. Doi: 10.1037/0022-3514.66.5.934
- Keltner, D. & Ekman, P. (2000). *Emotion: An overview*. Encyclopedia of Psychology, Vol. 3 (pp. 162-167). Washington, DC New York, NY USUS: American Psychological Association. Doi:10.1037/10518-062. 28
- Leite, U. R., Tamayo, A. & Gunther, H. (2003). Organização do uso do tempo e valores de universitários. *Avaliação Psicológica*, 2(1), 57-66.
- Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp.123-126). New York Oxford: Oxford University Press.
- Levin, J., Taylor, R. & Chatters, L. (1994). Race and gender differences in religiosity among older adults: findings from four national surveys. *Journal of Gerontology*. Vol. 49 (3),137-145. Doi: 10.1093/geronj/49.3.S137

- Luthar, S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562. Doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Masten, A.S. (2001). ordinary magic: resilience processes in development, *American psychologist*, 56, 227-238. Doi: 10.1037//0003-066X.56.3.227
- Mayer, J.D., Roberts, R. D., Barsade, G. (2006) Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 2008, 59, 507-536. Doi: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093646
- McMinn, M.R., Hathaway W.L., Woods & Snow (2009). What American Psychological Association leaders have to say about psychology of religion and spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 3-13. Doi: 10.1037/a0014991
- Miller, A. & Rodney S. (2002). Gender and Religiousness: Can Socialization Explanations Be Saved? *American Journal of Sociology* 107, 1399-1423. Doi: 10.1086/342557
- Miller, A., & Hoffmann, J., 1995. Risk and Religion: An Explanation of Gender Differences in Religiosity. *Journal for the Scientific Study of Religion* 34: 63-75. Doi: 10.2307/1386523
- Moody, H. & Sasser, J. (2015). *Aging: Concepts and Controversies* (8ª edição). Sage: Nova Iorque.
- Moreira-Almeida, A., Lotufo-Neto, F., & Koenig, H. G. (2006). Religiosidade e saúde mental: uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28(3), 242-250. Doi: 10.1590/S1516-44462006005000006
- Paloutzian, R. F., & Park, C.L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. (1997) the psychology of religion and coping . New York : The Guilford Press
- Pargament, K. I., (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York: Guilford Press.

- Pargament, K. I., Krumrei, E.J. (2007). *Clinical assessment of client's spirituality. Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press.
- Picton, J. A. (1905). *Pantheism: its story and significance*. Chicago: Archibald Constable & Co.
- Pinto, C. & Pais Ribeiro, J.(2010). Avaliação da espiritualidade dos sobreviventes de cancro: implicações na qualidade de vida. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*.Vol .28 (1), 29-56.
- Plante,T.G.(2009). Spiritual practices in psychotherapy: Thirteen tools for enhancing psychological health. *American Psychological Association*, 241. Doi: 10.1037/11872-000
- Reddy, W. M. (2001) *The navigation of feeling: A framework for the history of emotions* (Cambridge, University press)
- Reeve, J. (2006). Autonomy, volitional motivation, and wellness. *Motivation and Emotion*, 30, 257-258.
- Rimê, B., Paez, Dario, (2008). Consequências psicossociais da partilha de emoções em situações interpessoais e em rituais colectivos. In *Ciências de Emergência*. Dores, A.P. (org.). Exercícios Interdisciplinares em Ciências Sociais e Humanas. Libros En Red:versão digital, 14-56.
- Ripar, A.A., Evangelista, F.S., Paula, F.V. (2008). Resiliência e Gênero. *Psicólogo informação*, 12, 33-52.
- Rodrigues, A., Godim, S.(2013).Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: Um estudo com servidores públicos, *Ram, Rev. Adm. Mackenzie*, 15 (2), 38-65. Doi: 10.1590/S1678-69712014000200003
- Seaward, B.L. (2005). *Managing stress* (5 th ed.) Boston, MA: Jones & Bartlett

- Selway, D., & Ashman, A. F. (1998). Disability, religion and health: A literature review in search of the spiritual dimensions of disability, *Disability and Society*, 13, 429-439. Doi: 10.1080/09687599826722
- Shaffer, D. (2005). *Psicologia do desenvolvimento: infância e adolescência*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Sherkat, D. E. (2002). Sexuality and religious commitment in the United States: An Empirical Examination. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 313-323. Doi: 10.1111/1468-5906.00119
- Silberman, I. (2003) Spiritual role modeling: The teaching of meaning systems. *International Journal for Psychology of Religion*, 13, 175-195
- Smith, B., Ortiz, J., Wiggins, K., Bernard, J., & Dalen, J. (2012) Spirituality, Resilience, and Positive emotions. In L.J. Miller (Ed) *the oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 437-450). New York: Oxford University Press
- Smith, H. (1991). *The world's religion: Our great wisdom traditions*. New York: Harper Collins
- Trierweiler, L. I., Eid, M., & Lischetzke, T. (2002). The structure of emotional expressivity: Each emotion counts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1023-1040. Doi:10.1037/0022-3514.82.6.1023
- Thompson, E. H. Jr. & Remmes, K., R. (2002). Does masculinity thwart being religious? An examination of older men's religiousness. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 521-532. Doi: 10.1111/1468-5906.00135
- Uchino, B. N., Cacioppo, T., & Kiecolt-Glaser, J.K (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications health, *Psychological bulletins*, 119, 488-531. Doi: 10.1037/0033-2909.119.3.488
- Unruh, A. M., Versnel, J., & Kerr, N. (2002). Spirituality unplugged: A review of commonalities and contentions, and a resolution. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 69(1), 5-19. Doi: 10.1177/000841740206900101

- Walsh, F. (2003). Family Resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42, 1-18.
- Walsh, F. (2005). Fortalecendo a Resiliência Familiar. São Paulo: Roca.
- Walsh, F. (2010). Spiritual diversity: Multifaith perspectives in family therapy. *Family Process*, 49, 330 - 348. Doi: 10.1111/j.1545-5300.2010.01326.x
- Wink, P. & Dillon, M. (2002). Spiritual Development across the Adult Life Course: Findings from a Longitudinal Study. *Journal of Adult Development* 9 (1), 79 -94. Doi:1023/A:1013833419122
- Wink, P. & Dillon, M. (2003). Religiousness, Spirituality, and Psychosocial Functioning in Late Adulthood: Findings from a Longitudinal Study. *Psychology and Aging*, 18(4), 916-924. Doi : 10.1037/0882-7974.18.4.916
- Young, C. & Koopsen, C. (2005). Spirituality, Health, and Healing. E.U.A.: Slack Incorporated, 221-247.
- Zwetsch, R. (2008). Ecologia e espiritualidade: uma reflexão missiológica. *Estudos Teológicos*. Vol 48(1), 64-82.

ANEXOS

Anexo I – Protocolo

ESTUDO ANÓNIMO

“ESPIRITUALIDADE E RESILIÊNCIA”

Está-lhe a ser pedido para participar num estudo preenchendo um protocolo de avaliação anónimo. A sua participação é inteiramente voluntária. Coloque todas as suas dúvidas se houver algo que não compreenda.

Porque é que este estudo está a ser realizado:

O objetivo deste estudo é aprender mais acerca da espiritualidade e resiliência.

O que é que este estudo envolve:

O estudo envolve o preenchimento anónimo de um conjunto de questionários sobre emoções, espiritualidade e resiliência. O preenchimento deste protocolo de avaliação deve demorar aproximadamente 15 a 20 minutos. É pedido a todos os participantes para completarem o mesmo protocolo de avaliação. Assim que devolver o seu, a sua participação estará finalizada.

Quais são os riscos associados à participação neste estudo:

O único risco associado à participação neste estudo é poder sentir que algumas questões são demasiado pessoais para responder. Por favor, sinta-se livre para omitir qualquer questão que considere demasiado pessoal, e sinta-se à vontade para terminar a sua participação no estudo a qualquer momento.

E a confidencialidade:

A sua participação é completamente anónima. Não pedimos qualquer identificação. Não existe qualquer forma de saber qual dos questionários completou. Assim que a informação anónima de todos os questionários tiver sido introduzida num computador, todos os protocolos de avaliação serão guardados durante 5 anos e, nessa altura, serão destruídos.

Quem devo contactar se tiver questões ou problemas relacionados com o estudo:

Questões sobre este estudo devem ser dirigidas a Jeremias Teixeira, jeremias_teixeira@hotmail.com e a José Brites, jose.brites@ulusofona.pt

Q.E.R.E.: J. Teixeira & J. Brites, 2014

Data da entrevista: ____/____/____ Hora: ____ Min: ____
Ano Mês Dia

Parte I: Aspectos Sócio-Demográficos

1. Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

2. Idade ____ anos.

3. Habilitações literárias ____ anos de escolaridade completos.

4. Trabalha: Não ☐ Sim ☐ Qual a sua profissão actual? _____

5. Qual a sua nacionalidade _____

6. Qual a sua etnia:

A. Asiática/Oriental ☐

B. Negra ☐

C. Branca/Caucasiana ☐

D. Outra ☐...Qual? _____

7. Qual a sua filiação religiosa?

Católica ☐ Protestante ☐ Judaica ☐ Muçulmana ☐ Nenhuma ☐

Outra ☐...Qual? _____

8. Se tiver filiação religiosa, qual a frequência com que assiste aos serviços religiosos? Assinale um número na escala abaixo. **Não responda se não tiver filiação religiosa.**

1	2	3	4	5	6	7
Raramente						Sempre

9. Qual o nível socio-económico em que foi educado a maior parte da sua vida (**assinale apenas uma opção**):

Classe Alta ☐ Classe Média-Alta ☐ Classe Média ☐ Classe Média-Baixa ☐ Classe Baixa ☐

10. Qual o seu nível socio-económico actual (**assinale apenas uma opção**):

Classe Alta ☐ Classe Média-Alta ☐ Classe Média ☐ Classe Média-Baixa ☐ Classe Baixa ☐

11. Assinale o tipo de relacionamento actual e a duração desse relacionamento.

- A. Casado(a) ☐.....Anos_____e/ou meses_____
- B. Separado(a) ☐.....Anos_____e/ou meses_____
- C. Divorciado(a) ☐.....Anos_____e/ou meses_____
- D. Viúvo(a) ☐.....Anos_____e/ou meses_____
- E. União de Facto ☐.....Anos_____e/ou meses_____
- F. Numa relação comprometida ☐....Anos_____e/ou meses_____
- G. Em várias relações sem compromisso ☐

H. Presentemente não me encontro envolvido(a) com ninguém ☐

12. Caso seja **casado(a)**, em **união de Facto** ou **numa relação comprometida**, qual a idade do seu cônjuge/companheiro(a)? _____anos

13.Quais são as pessoas que neste momento vivem consigo? **Assinale todos os que se aplicam.**

- A. Vivo só..... Não ☐ Sim ☐
- B. Cônjuge/Companheiro(a)..... Não ☐ Sim ☐
- C. Filhos..... Não ☐ Sim ☐
- D. Enteados..... Não ☐ Sim ☐
- E. Pais..... Não ☐ Sim ☐
- F. Pai..... Não ☐ Sim ☐
- G. Mãe..... Não ☐ Sim ☐
- H. Sogros..... Não ☐ Sim ☐
- I. Outros familiares..... Quais? _____
- J. Outros não familiares Quais? _____

14.Em que tipo de área foi educado(a) a maior parte da sua vida (**assinale uma das opções**):

Rural ☐ Urbano ☐ Sub-Urbano ☐

15.Em que tipo de área vive actualmente (**assinale uma das opções**):

Rural ☐ Urbano ☐ Sub-Urbano ☐

Anexo II - EEE (Kring, Smith & Neale, 1994)

(Adaptado por Alexandra Dinis, José Pinto Gouveia & Ana Xavier, 2011)

Instruções: As seguintes afirmações referem-se a si e às suas emoções. De acordo com a seguinte escala, por favor seleccione o número que melhor o descreve o que acontece consigo.

1	2	3	4	5	6
Nunca Verdadeiro	Raramente Verdadeiro	De vez em quando	Frequentemente Verdadeiro	Quase Sempre Verdadeiro	Sempre verdadeiro

1. Eu não expesso as minhas emoções a outras pessoas.....	1..2..3..4..5..6
2. Mesmo quando experiêncio emoções fortes, eu não as exteriorizo.....	1..2..3..4..5..6
3. As outras pessoas vêem como sendo muito emotivo(a).....	1..2..3..4..5..6
4. As pessoas conseguem “ler”(perceber) as minhas emoções.....	1..2..3..4..5..6
5. Guardo os meus sentimentos para mim.....	1..2..3..4..5..6
6. As outras pessoas não são capazes de perceber facilmente o que eu estou a sentir.....	1..2..3..4..5..6
7. Eu mostro as minhas emoções às outras pessoas.....	1..2..3..4..5..6
8. As pessoas vêem-me como uma pessoa sem emoções.....	1..2..3..4..5..6
9. Não gosto que as outras pessoas percebam como me estou a sentir.....	1..2..3..4..5..6
10. Não consigo esconder o que estou a sentir.....	1..2..3..4..5..6
11. Não sou uma pessoa emocionalmente expressiva (que expresse as minhas emoções).....	1..2..3..4..5..6
12. Para os outros eu sou indiferente.....	1..2..3..4..5..6
13. Sou capaz de chorar à frente a outras pessoas.....	1..2..3..4..5..6
14. Mesmo que esteja muito emotivo(a), não deixo que os outros percebam os meus sentimentos.....	1..2..3..4..5..6
15. Considero-me uma pessoa emocionalmente expressiva (que expesso o que estou a a sentir).....	1..2..3..4..5..6
16. Aquilo que sinto é diferente do que as outras pessoas julgam que estou a sentir.....	1..2..3..4..5..6
17. Eu “aguento” os meus sentimentos dentro de mim.....	1..2..3..4..5..6

Anexo III - SWBQp – QUESTIONÁRIO DE BEM ESTAR ESPIRITUAL (Gouveia, Ribeiro, & Marques, 2008)

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

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

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

Responda utilizando a seguinte escala: 1=muito pouco 2=pouco 3=moderadamente 4=muito 5=muitíssimo

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

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

Em que medida você se sente a desenvolver:

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

Anexo IV - ESCALA DE RESILIÊNCIA PARA ADULTOS

© Developed by Odin Hjemdal & Oddgeir Friborg

Versão Portuguesa: Pereira, Canavarro, & Davide, 2009

Instruções
Por favor, pensado na forma como geralmente é, ou como foi <u>durante o último mês</u> , o que pensa e sente em relação a si mesmo, e em relação às pessoas que são importantes para si. Para cada uma das informações que se seguem, por favor coloque um círculo no número que melhor o (a) descreve.

1	Quando acontece alguma coisa imprevista	Frequentemente sinto-me desorientado	1 2 3 4 5 6 7	Encontro sempre uma solução
2	Os meus planos para o futuro são	Difíceis de realizar	1 2 3 4 5 6 7	Possíveis de realizar
3	Eu gosto de estar	Com outras pessoas	1 2 3 4 5 6 7	Sozinho
4	A perspetiva da minha família sobre o que é importante na vida é	Muito diferente da minha	1 2 3 4 5 6 7	Muito semelhante à minha
5	Posso discutir assuntos pessoais com	Ninguém	1 2 3 4 5 6 7	Amigos/familiares
6	Estou no meu melhor quando	Tenho um objetivo claro por que lutar	1 2 3 4 5 6 7	Consigo levar um de cada vez
7	Os meus problemas pessoais	Sei como resolvê-los	1 2 3 4 5 6 7	Não tem solução
8	Sinto que o futuro me parece	Muito promissor	1 2 3 4 5 6 7	Incerto
9	Ser flexível em contextos sociais	Não é importante para mim	1 2 3 4 5 6 7	É muito importante para mim
10	Eu sinto-me	Muito feliz com a minha família	1 2 3 4 5 6 7	Muito feliz com a minha vida
11	Aqueles que são bons a encorajar-me	São alguns amigos próximos/familiares	1 2 3 4 5 6 7	Estão em lado nenhum
12	Quando inicio novas coisas/projetos	Raramente planeio com antecedência, apenas ando para a frente com as coisas	1 2 3 4 5 6 7	Prefiro ter um plano minucioso
13	Os meus juízos e decisões	Duvido frequentemente deles	1 2 3 4 5 6 7	Confio completamente neles
14	Os meus objetivos	Sei como atingi-los	1 2 3 4 5 6 7	Não tenho a certeza de como atingi-los
15	Novas amizades são algo	Que faço facilmente	1 2 3 4 5 6 7	Que tenho dificuldade em fazer
16	A minha família caracteriza-se por	Desunião	1 2 3 4 5 6 7	Coesão saudável
17	A ligação entre os meus amigos é	Fraca	1 2 3 4 5 6 7	forte
18	Sou bom a	Organizar o meu tempo	1 2 3 4 5 6 7	Desperdiçar o meu tempo
19	Acreditar em mim	Ajuda-me em períodos difíceis	1 2 3 4 5 6 7	Pouco me ajuda em períodos difíceis
20	Os meus objetivos para o futuro são	Pouco claro	1 2 3 4 5 6 7	Bem pensados
21	Conhecer novas pessoas e	Difícil para mim	1 2 3 4 5 6 7	Algo que sou bom

22	Em períodos difíceis, a minha família	Mantém uma visão positiva do futuro	1 2 3 4 5 6 7	Vê o futuro como negro
23	Quando um familiar passa por uma crise/emergência	Sou imediatamente informado	1 2 3 4 5 6 7	Leva bastante tempo em que me digam
24	Regras e rotinas habituais	Estão ausentes no meu dia-a-dia	1 2 3 4 5 6 7	Simplificam o meu dia-a-dia
25	Em períodos difíceis tenho tendência a	Ver tudo negro	1 2 3 4 5 6 7	Encontrar algo bom que me ajude a crescer/prosperar
26	Quando estou com outras pessoas	Rio-me facilmente	1 2 3 4 5 6 7	Raramente rio
27	Perante outras pessoas, a nossa família mostra	Pouco apoio entre os seus membros	1 2 3 4 5 6 7	Lealdade com os seus membros
28	Eu recebo apoio de	Amigos/familiares	1 2 3 4 5 6 7	Ninguém
29	Acontecimentos na minha vida que não consigo influenciar	Consigo lidar com eles	1 2 3 4 5 6 7	São uma constante fonte de preocupação
30	Para mim pensar em bons tópicos de conversa é	Difícil	1 2 3 4 5 6 7	Fácil
31	Na minha família gostamos de	Fazer coisas juntos	1 2 3 4 5 6 7	Fazer coisas sozinhos
32	Quando preciso	Não tenho ninguém que me possa ajudar	1 2 3 4 5 6 7	Existe sempre alguém que me pode ajudar
33	Os meus amigos /familiares próximos	Apreciam as minhas qualidades	1 2 3 4 5 6 7	Não gostam das minhas qualidades