



ISPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

Espiritualidade no Processo de Coping: Adaptação e
Validação do Spiritual Coping Questionnaire na
População Portuguesa e a sua Relação com o Bem-
Estar Espiritual

Nuno Rodrigo Andrade Cosme dos Santos Correia

Orientadora de Dissertação:

Professora Doutora Maria João Morais Gouveia

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Clínica

2017

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

Agradecimentos

Gostaria primeiro de tudo de agradecer a todos os que de forma direta ou indireta me acompanharam ao longo deste percurso de 5 anos, não apenas nestes dois últimos 2 anos no ISPA, como também os 3 anos que passei na licenciatura na UAL, professores, colegas, etc.. obrigado por me ajudarem a desenvolver quer enquanto futuro psicólogo, quer enquanto pessoa.

O meu obrigado à Prof. Dra. Maria João Morais Gouveia pela sua orientação ao longo deste ano, e pelos ensinamentos que nos trouxe ao longo de todo o seminário.

O meu obrigado à Dra. Charzynska por me ter facultado toda a informação necessária referente ao *SCQ* e pela autorização para o utilizar e o adaptar.

Um grande obrigado a todos os meus amigos (vocês sabem quem são) e também a todos os amigos de amigos e amigos de amigos de amigos que partilharam o questionário nas redes sociais, sem vocês este trabalho não teria sido possível!

Obrigado ao Pedro pela ajuda com o MES e pela disponibilidade sempre que tive dúvidas.

A minha palavra de apreço ao meu pai e à minha mãe por me ajudarem a formar na pessoa que sou hoje, e por toda a ajuda e dedicação ao longo de todos os anos, em especial à minha mãe pelo carinho e paciência em me ter “aturado” em tantas e tantas alturas da minha vida.

Obrigado aos meus amigos mais próximos que partilharam comigo este ano, nos momentos bons e também nos momentos de frustração, ou de insegurança, ou simplesmente naqueles momentos de descontração, que muito foram necessários ao longo deste ano....

O meu obrigado à minha namorada por todo o carinho e apoio ao longo deste árduo ano e por ter partilhado comigo esta jornada nos bons e nos maus momentos.

Por fim, dedico esta tese ao meu avô, que infelizmente já não se encontra entre nós, onde quer que estejas, sei que estás orgulhoso de mim.

Resumo

Um dos principais objetivos deste estudo é a adaptação e validação da versão Portuguesa do Spiritual Coping Questionnaire – *SCQ* em indivíduos a passar por situações de stress.

O *SCQ* foi aplicado a 584 participantes, com idades compreendidas entre os 16 e os 75 anos ($M=33.24$, $DP=12.27$), sendo 316 (54%) do sexo feminino e 268 (46%) do sexo masculino.

O *SCQ* apresentou boas características psicométricas quer em termos da confirmação da sua estrutura fatorial quer em relação à consistência interna, bem como bons níveis de confiabilidade, e níveis satisfatórios de validade convergente.

Estes resultados sugerem que o *SCQ* é uma medida válida e fiável e que pode por isso ser utilizado em estudos de investigação em Portugal, são necessários no entanto mais estudos, nomeadamente que discriminem a validade divergente e concorrente do instrumento.

Foi também confirmada a fortíssima associação entre o domínio religioso positivo do *SCQ* e o domínio religioso do BriefCope, podendo o *SCQ* ser utilizado para medir apenas coping religioso, acrescentando a valência negativa de coping religioso que não está presente no BriefCope.

Foi por fim testada a relação entre coping espiritual (*SCQ*) e bem-estar espiritual (*SHALOM*), através de um modelo de equações estruturais tendo sido confirmada a forte associação entre coping espiritual e bem-estar espiritual real, bem como entre os 4 domínios do *SCQ* e *SWBQ*. Verificou-se um padrão relativamente à associação das estratégias de coping espiritual positivo e os níveis de bem-estar espiritual real: quanto mais frequentes, maiores são os níveis de bem-estar espiritual real do indivíduo. Por outro lado, as estratégias de coping espiritual negativo foram identificadas como estando associado à diferença entre bem-estar espiritual ideal e real do indivíduo. São ainda discutidas outras implicações desta investigação.

Palavras-Chave: Coping Espiritual; Bem-Estar Espiritual; *SCQ*; *SHALOM*; BriefCope

Abstract

One of this paper's main goals is the adaptation and validation of the Portuguese version of the Spiritual Coping Questionnaire – *SCQ* in individuals going through a stressful situation. *SCQ* was administered to 584 participants, between ages 16 and 75 ($M=33.24$, $DP=12.27$), 316 (54%) females, and 268 (46%) males.

Overall, *SCQ* presented good psychometric measures, in regards to its factorial structure, as well as internal consistency, and good levels of reliability, construct validity and satisfactory convergent validity.

These results suggest that the *SCQ* is a valid and reliable measure that can be used in research studies in Portugal, however more studies primarily focusing on divergent and concurrent validity are needed.

The religious domain of the *SCQ* was also found to be very strongly correlated with the religious domain of the BriefCope, so the *SCQ* is also valid to specifically measure religious coping, adding a negative religious coping dimension, which is absent in BriefCope.

Through a structural equation model, a relationship between spiritual coping (*SCQ*) and spiritual well-being (*SHALOM*) was tested, and a strong correlation between spiritual coping and spiritual health was found, either globally, as well as between each of the 4 domains. A relationship between the greater the use of positive spiritual coping the greater the spiritual health levels was also identified. On the other hand, negative spiritual coping was found to be correlated between the discrepancy levels of life orientation, and spiritual health. Further implications of this paper are discussed.

Keywords: Spiritual Coping; Spiritual Well-Being; *SCQ*; *SHALOM*; BriefCope

Introdução.....	1
Estado da Arte	5
1. Espiritualidade e Religiosidade - Definição Conceptual	5
2. Conceito de Transcendência Espiritual e a sua Relevância.....	7
3. Bem-Estar Espiritual e Modelo de Bem-Estar Espiritual de Fisher	9
3.1 Perfis de bem-estar espiritual.....	10
4. Coping e Modelo Transacional de Stress	11
4.1 Espiritualidade no Processo de Coping Segundo o Modelo Transacional de Stress	14
4.2 Componentes do Coping Espiritual e o seu Impacto no Processo de Coping e na Saúde e Bem-Estar.....	16
4.2.1. Estádios de Avaliação Espiritual	16
4.2.2. Fatores Pessoais envolvidos no Coping Espiritual:	17
4.2.3 Comportamento de Coping Espiritual	21
4.2.4 Ligações Espirituais – Natureza.....	22
4.2.5. Coping Espiritual Focado no Significado	23
5. Coping Espiritual/Religioso: Uma Clarificação	24
5. 1 Coping Religioso e RCOPE.....	25
6. Coping Espiritual – Definição Conceptual	27
7. Coping Espiritual: Instrumentos Existentes e Escolha de Instrumento	28
7.1 Spiritual Coping Strategies Scale.....	28
7.2 Escala de Coping Religioso-Espiritual (CRE).....	29
7.3 Spiritual Coping Questionnaire.....	29
8. Espiritual, mas não Religioso e Religião em Portugal e no Mundo	30
8.1 Perfil do Espiritual, mas não Religioso	32
Objetivos.....	33

Método.....	34
Participantes.....	34
Medidas.....	35
Procedimentos	39
Resultados.....	40
1. Validade Fatorial do Spiritual Coping Questionnaire	40
1.1 Análise Descritiva do <i>SCQ</i>	41
1.2 Estrutura Fatorial do Modelo.....	43
1.3 Pesos fatoriais	45
1.4 Validade de Constructo e Validade Convergente	45
1.5 Confiabilidade.....	45
1.6 Consistência Interna Versão Portuguesa e Versão Original	45
2. Relação do <i>SCQ</i> com Coping Religioso, Medido Através do BriefCope	46
3. Relação do <i>SCQ</i> com as Medidas de Bem-Estar Espiritual.....	48
4. Relação do <i>SCQ</i> com Variáveis Sociodemográficas e Medidas de Autorrelato	51
Discussão de Resultados.....	56
Referências	64
Anexo A – Consentimento Informado.....	76
Anexo B – Questionário Sociodemográfico	76
Anexo C – Questionário Sociodemográfico (Cont.)	76
Anexo D – SHALOM.....	76
Anexo E – Spiritual Coping Questionnaire	76
Anexo F – Spiritual Coping Questionnaire (Cont.).....	76
Anexo G – Brief Cope	76
Anexo H – BriefCope (Cont.).....	77

Lista de Abreviaturas

ACP – Análise de Componentes Principais
AFC – Análise Fatorial Confirmatória
AIC – Akaike Information Criterion
BEE – Bem-Estar Espiritual
CC – Confiabilidade Compósita
CREP – Coping Religioso e Espiritual Positivo
CREN – Coping Religioso e Espiritual Negativo
IFI – Incremental Fit Index
SCQ – Spiritual Coping Questionnaire
SHALOM – Spiritual Health and Life Orientation Measure
SH – Spiritual Health
SWBQ – Spiritual Well Being Questionnaire
MES – Modelo de Equações Estruturais
NICA – National Interfaith Coalition on Aging
ENR – Espiritual, mas não Religioso
ER – Espiritual e Religioso
RMSEA – Root Mean Square Error of Aproximation
RNP – Religioso, mas não Espiritual
GFI – Goodness of Fit Index
TLI – Tucker-Lewis Index
VEM – Variância Média Extraída
LOM – Life Orientation Measure
RCOPE – Religious Coping Measure
Brief RCOPE – Brief Religious Coping Measure

Introdução

A religião e a espiritualidade têm feito parte da experiência humana ao longo de toda a história. Tem sido tema e objeto da arte, música, poesia, cultura, guerra, inspiração, sacrifício, moralidade, devoção, contemplação, conflito e de uma multitude de outras atividades do ser humano (Paloutzian & Park, 2005). No entanto, no que a estudos empíricos diz respeito, apenas nas últimas quatro décadas este fenômeno tem sido objeto de extensa investigação em diversas áreas, nomeadamente em medicina, enfermagem, sociologia e principalmente em psicologia, onde a sua relação com as mais variadas dimensões de saúde, bem-estar e qualidade de vida tem sido extensamente documentada (Sawatzky, Ratner & Chiu, 2005; Koenig, 2012; Puchalski, Blatt, Kogan & Butler, 2014).

Uma das grandes dificuldades de estudo nesta área diz respeito à falta de consenso nas definições de espiritualidade e religiosidade bem como do grau em que os dois se relacionam (ou não) (George et al., 2000; Reutter & Bigatti, 2014).

É importante clarificar que apesar de serem conceitos inter-relacionados, são conceitos distintos: a espiritualidade é considerada como um atributo inato do indivíduo, enquanto a religiosidade engloba as crenças, práticas e rituais de natureza institucional (Miller & Thorensen, 2003), e embora a religiosidade possa ser uma manifestação extrínseca da espiritualidade, a espiritualidade pode existir na ausência de religiosidade, da mesma forma que a religiosidade não garante uma espiritualidade desenvolvida (Pargament, 1999; Streib & Hood, 2011).

Um dos campos de investigação na área da espiritualidade que mais tem demonstrado relações com a saúde física e mental é o coping espiritual (Cummings & Pargament, 2010; Gall et al., 2005; Folkman & Moskowitz, 2004), tendo amplas implicações para o bem-estar psicológico, físico, social e espiritual dos indivíduos, famílias e comunidades (Gall & Guirguis-Younger, 2013).

Coping refere-se a um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas pelos indivíduos com o objetivo de enfrentar situações de *stress* e que são avaliados pelo próprio como sendo uma sobrecarga ou que excedem os seus recursos pessoais (Lazarus & Folkman, 1986). Já coping espiritual refere-se à utilização de recursos para compreender e lidar com os agentes stressores, com base no transcendente (Charyznska, 2015), ou seja um nível de consciência em que a pessoa alcança novas perspectivas e experiências que ultrapassam os limites físicos (Piedmont, 1999).

O transcendente pode manifestar-se sob diversas formas, na procura do autoaperfeiçoamento e do autoconhecimento, fortalecimento de relações com os outros/comunidade, na construção de um sentido de ligação e união com a natureza ou na capacidade de se ligar e confiar ao Divino (Deus, Ser Superior).

Apesar dos termos “religiosidade” e “espiritualidade” serem comumente diferenciados na literatura, esta divisão ainda não é comum no que ao coping diz respeito, a maioria dos artigos utilizam o termo “coping religioso/espiritual” (Thuné et al, 2013; Klaassen et al., 2006).

Apesar da nomenclatura, a grande maioria dos instrumentos existentes apenas mede coping religioso, sendo poucos os que têm em consideração formas de coping espiritual não religiosas, limitando coping espiritual apenas a quem tem crenças religiosas (Baldacchino & Buhagiar, 2003; Baldacchino, Bonello & Debattista, 2014a, 2014b).

Com o crescente aumento de indivíduos que se identificam como espirituais, mas não religiosos (ENR), tem existido cada vez maior interesse em compreender melhor este subgrupo (Chaves, 2011), sendo então necessários instrumentos capazes de o fazer adequadamente.

Em decorrência disso grande parte dos estudos que medem coping espiritual fazem-no de forma inadequada: muitas vezes são utilizadas medidas de um item como a frequência da prece, ou a importância da religião/espiritualidade no indivíduo, ou escalas gerais de coping como o BriefCOPE (e.g. Green et al., 2011) que tem apenas dois itens referentes à religião/espiritualidade o que restringe sobremaneira o papel da mesma (Gall & Guirguis-Younger, 2013). Outras vezes são utilizados instrumentos como o Brief RCOPE (e.g. True et al., 2005), que apenas tem em conta coping religioso, não medindo adequadamente o papel da espiritualidade do indivíduo no processo de coping. E por fim os poucos estudos existentes que cumprem estes requisitos, utilizam um instrumento que apenas tem em consideração estratégias de coping positivas (e.g. Saffari et al., 2013).

É neste contexto que surge o Spiritual Coping Questionnaire – *SCQ* (Charzynska, 2015), um instrumento que mede coping espiritual de forma multidimensional, baseado em modelos empíricos já bem estudados, nomeadamente o modelo transacional de stress de Lazarus e Folkman (1984), no conceito de coping religioso de Pargament (1997), e segundo o conceito de transcendência espiritual de Piedmont (1999), vendo-o sob 4 domínios: o pessoal, social/comunitário, ambiental e o religioso e abrangendo dois tipos de coping espiritual: positivo e negativo, sendo um instrumento capaz de medir coping espiritual independentemente de qualquer religião/crença religiosa/espiritual.

Para além de ser passível de ser aplicada a qualquer pessoa com ou sem crenças religiosas/espirituais, uma abordagem a este nível é necessária dado o carácter extremamente amplo da espiritualidade (Kuo, Arnold & Rodriguez-Rubio 2013).

Este instrumento é ainda muito recente e por isso apenas está publicado o seu estudo de validação na população Polaca. Visto ser um instrumento promissor, e que colmata várias limitações identificadas na literatura é, pois, um dos objetivos desta tese contribuir para a sua validação global, através da adaptação e validação do *SCQ* para a População Portuguesa.

É expectável que tal como na sua versão original, a sua estrutura fatorial, e confiabilidade possam ser confirmadas, e o mesmo se mostre um instrumento válido para medir coping espiritual, não apenas na sua medida global, mas também na análise individual de cada um dos domínios, para que possam ser também analisados tipos específicos de coping espiritual no indivíduo.

É também expectável que o domínio religioso (positivo, negativo e global) do *SCQ* se associe com o domínio religioso do BriefCope e, possa assim ser uma melhor alternativa para medir especificamente coping religioso em Portugal, pois os únicos instrumentos disponíveis no nosso país são o RCOPE que tem 105 itens, sendo por isso de pouca utilidade em termos de investigação empírica, e o BriefCope, em que o domínio religioso tem apenas dois itens e apenas mede coping religioso positivo.

A abordagem multidimensional do *SCQ* vai ainda de encontro ao que tem sido identificado em outras áreas da espiritualidade, nomeadamente ao modelo de bem-estar espiritual de Fisher (1999; 2010; 2011), que se insere em modelos conceptuais semelhantes, e utiliza as mesmas 4 dimensões.

O bem-estar espiritual é uma componente importante numa visão holística de saúde multidimensional e que inclui a saúde física, social, emocional, mental e espiritual (Heintzman & Mannell, 2003; Fisher, 2010), sendo a espiritualidade um importante recurso de coping para o indivíduo e que pode ajudar a estratégias de coping adaptativas e a mitigar o impacto negativo do stress na saúde mental e física (Pargament, 2011).

Torna-se por isso importante estudar os fatores que contribuem para o bem-estar espiritual, pois este é um importante indicador de saúde do indivíduo (Heintzman & Mannell, 2003), sendo relevante a sua associação com coping espiritual pois o mesmo é uma componente com possível impacto direto nos níveis de bem-estar espiritual.

No entanto e apesar da extrema relevância, ainda existem poucos estudos que abordem a relação entre bem-estar espiritual e coping espiritual. Existem vários estudos que relacionam o bem-estar psicológico (e.g. Rammohan, Rao & Subbakrishna, 2002), físico e mental (e.g.

Hebert, Zdaniuk, Schulz, & Sheier, 2009) com coping religioso; bem-estar espiritual com coping geral (e.g. Taheri-Kharameh, 2016; Moodley, 2008); e também alguns que relacionam o bem-estar espiritual com coping religioso (e.g. Morgan & Gaston-Johansson & Mock, 2006).

De toda a pesquisa efetuada, não encontramos nenhum estudo que investigasse as relações entre os dois constructos de forma adequada. Tal podemos atribuir à falta de instrumentos existentes capazes de operacionalizar adequadamente coping espiritual, e daí vários dos estudos existentes focam-se em coping geral, generalizando depois os resultados. Algo que não permite verificar de forma adequada nem a real influência da espiritualidade no processo de coping, nem a relação entre coping espiritual e bem-estar espiritual.

Neste sentido, esta investigação vem tentar suprir outra das limitações identificadas na literatura, testando a relação entre bem-estar espiritual através dos dois únicos dois instrumentos de coping espiritual e bem-estar espiritual que abrangem os 4 domínios presentes na definição de espiritualidade da National Interfaith Coalition on Aging – NICA (Moberg, 2002; Fisher, 2010) que vê o bem-estar espiritual como a afirmação da vida na relação com Deus, o próprio indivíduo, a comunidade, e o ambiente que nutre e celebra o todo (NICA, 1975):

O Spiritual Health and Life Orientation Measure - *SHALOM* (Fisher, 1999; 2010; 2011; Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009; Gouveia, Ribeiro & Marques, 2012) que avalia 3 medidas de bem-estar espiritual: a ideal, a real e atual, e a global; e o coping espiritual através do *SCQ* (Charzynska, 2015).

O *SHALOM* e o *SCQ* são ambos instrumentos operacionalizados em modelos teóricos semelhantes e sob os mesmos 4 domínios, e isso permite não apenas testar a relação global dos dois constructos, como também de cada um dos 4 domínios (pessoal, social/comunitário, ambiental e religioso/transcendente), podendo dessa forma verificar se os níveis de bem-estar espiritual do indivíduo em determinado domínio correspondem também à real utilização de estratégias de coping espiritual nesse mesmo domínio.

É expectável que coping espiritual se associe de forma significativa ao bem-estar real e atual do indivíduo, e que coping espiritual negativo se associe à diferença entre o bem-estar espiritual ideal e real do indivíduo. É por fim expectável que coping espiritual se associe à filosofia do indivíduo e que possam ser traçados perfis de utilização de estratégias de coping espiritual consoante a conceção que diferentes grupos de participantes têm acerca da sua própria espiritualidade (e.g. espiritual e religioso, espiritual, mas não religioso, etc...).

Estado da Arte

1. Espiritualidade e Religiosidade - Definição Conceptual

Apesar da grande atenção dada nas últimas décadas à investigação na área da religiosidade e espiritualidade, tem existindo um grande debate, e confusão na classificação e distinção destes dois termos (Hill et al., 2000; Zinnbauer & Pargament, 2005; Kaal, 2011). Um dos grandes problemas e que tem impedido uma maior operacionalização destes constructos tem sido a incapacidade dos investigadores chegarem a um consenso relativamente às definições de espiritualidade e religiosidade: alguns autores tratam-nos como sendo o mesmo constructo (Musick et al., 2003), outros utilizam os termos como completamente distintos (e.g. Mattis & Jagers, 2001; Lukoff, 1992), e a maioria vê-os como constructos distintos mas que se sobrepõem em diversos pontos (e.g. Zinnbauer et al., 1997; Hill et al., 2000; Puchalski et al., 2009).

De igual modo não existe consenso em relação a qual dos constructos é mais amplo: embora cada vez mais a espiritualidade seja vista como o constructo mais amplo (e.g. Zinnbauer et al., 1997; Hodges, 2002), existem ainda autores com uma visão mais tradicional e que veem a religiosidade como o mais amplo (e.g. Pargament, 2001).

Inicialmente todo o foco era colocado na religiosidade, a espiritualidade era nessa altura vista como uma manifestação da religiosidade. A separação destes dois termos, e o ênfase no foco da espiritualidade, começou a acontecer a partir de 1900's, devido à progressiva secularização, e de cada vez mais existir uma desilusão geral com as organizações religiosas. (Ivtzan et al., 2013). Mais tarde começaram também a surgir novas formas de fé e de expressão de espiritualidade, e com isso muitos indivíduos passaram a procurar a realização pessoal em atividades denominadas como New Age (yoga, feng shui, mindfulness etc...) (Moberg, 2008; Shimazono, 1999 cit. por Gouveia, 2011).

Em resultado disso a espiritualidade começou a separar-se cada vez mais da religiosidade e foram tornando-se conceitos com conotações e definições distintas. Ao mesmo tempo o paradigma mudou: a espiritualidade passou a ser considerado o constructo mais amplo, e com conotações claramente positivas devido à sua associação com a experiência pessoal e com o transcendente, enquanto a religiosidade, passou a ser visto como um constructo mais fechado, e com conotações negativas devido à sua associação com a parte institucionalizada (Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999). Na tabela 1 pode-se ver como a visão destes dois constructos se foi alterando.

Visão Tradicional	Visão Moderna
Religião vista como constructo mais abrangente	Espiritualidade vista como constructo mais abrangente
Espiritualidade não diferenciada de religião; religiosidade e espiritualidade não polarizadas	Espiritualidade explicitamente diferenciada de religiosidade; religião e espiritualidade polarizadas
Ênfase dado à religião como pessoal	Religião vista como institucionalizada, contrastando com a espiritualidade pessoal e relacional.
Religião inclui elementos substantivos e funcionais	Religião vista como substantiva em oposição à espiritualidade vista como funcional
Religião vista como positiva e negativa	Religião vista como negativa em oposição à espiritualidade vista como positiva

Tabela 1- Contraste entre a visão psicológica tradicional e moderna da religiosidade e espiritualidade (Adaptado de Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999).

Como já referimos anteriormente as definições de espiritualidade e religião são múltiplas, e não consensuais e tal como referem Zinnbauer & Pargament (2005), torna-se necessário que o investigador na sua investigação deixe bem delineado qual a sua visão de espiritualidade e religiosidade, e é isso mesmo que vamos fazer a seguir, operacionalizando a definição para ambos os constructos que melhor se identificam com a nossa conceção de religiosidade e espiritualidade e pelo qual esta investigação se rege.

Como já referido embora não exista um consenso em relação a uma definição de espiritualidade e religiosidade, nem à maior ou menor forma em que os dois constructos se relacionam, existe uma distinção que não é muitas vezes tida em conta e pela qual nos regemos nesta investigação:

De acordo com Miller & Thoresen (2003) a espiritualidade é um atributo de um individuo (ou seja muito semelhante a um constructo de personalidade), enquanto a religiosidade, engloba as crenças, rituais e práticas de natureza institucional. Tendo isto em mente, podemos definir espiritualidade como: *“Spirituality is concerned with a person’s awareness of the existence and experience of inner feelings and beliefs, which give purpose, meaning and value to life. Spirituality helps individuals to live at peace with themselves, to love (God and)* their neighbour, and to live in harmony with the environment. For some, spirituality involves an encounter with God, or transcendent reality, which can occur in or out of the context of organized religion, whereas for others, it involves no experience or belief in the supernatural.”* (Fisher, 1998, pp 16.).

E religião como: “*A system of beliefs and practices observed by a community, supported by rituals that acknowledge, worship, communicate with, or approach the Sacred, the Divine, God (in Western cultures), or Ultimate Truth, Reality, or nirvana (in Eastern cultures)*” (Koenig, 2008 p. 11).

Portanto a espiritualidade é nesta investigação vista como um aspeto inato a todos os seres humanos, que se pode ou não manifestar através de uma religião, sendo um processo de fora para dentro que se refere sobretudo à forma como os indivíduos procuram e expressam o significado e sentido de vida, através de tudo aquilo que transcende a realidade imediata humana e pela forma como experienciam uma ligação com o universo e com tudo o que ele representa. Esse transcendente irá ajudar a moldar o comportamento do sujeito na relação consigo próprio, com os outros e a comunidade, com o ambiente, e que pode ou não estar ligado à sua relação com o Divino.

Já a religiosidade é vista de um ponto mais institucional e comunitário, e de um processo de fora para dentro, em que as crenças ou costumes de uma religião são adotadas e internalizadas e modificam ou ajudam a moldar o comportamento do sujeito, tendo importantes componentes como o apoio social que a igreja pode ter para os indivíduos, e na partilha de crenças e de rituais, em que existe obrigatoriamente algum tipo de crença em uma entidade Divina.

2. Conceito de Transcendência Espiritual e a sua Relevância

Apesar de existirem diferentes definições de espiritualidade, parece existir um elemento que é central em todas elas, o de transcendência (Chieu et al., 2004; Martsof & Mickey, 1998; Lewis, 2008). Transcendência pode ser definido como um nível de consciência em que a pessoa alcança novas perspetivas e experiências que ultrapassam os limites físicos. (Kaye & Robinson, 1994).

Este mesmo conceito é também semelhante ao que alguns autores denominam de sagrado ou santificação (e.g. Pargament & Mahoney, 2002). O sagrado não se refere apenas ao Supremo, a Deus, ou a uma Entidade Santificada, podendo ser encontrados em diversos níveis de análise: saúde (vegetarianismo, conceito do corpo como templo), atributos psicológicos (self, significado), pessoas (santos, líderes de cultos), papéis (casamento, parentalidade, trabalho), atributos sociais ou relacionamentos (compaixão, patriotismo, sentimento de comunidade), produtos culturais (música, literatura, filmes), a preocupações globais (hipótese de Gaia, paz mundial).

Piedmont (1999;2001), um dos responsáveis pelo modelo dos Big Five Factors of Personality e com grandes influências da Logoterapia de Victor Frankl (1986), criou uma concepção de transcendência espiritual que acredita que enquanto humanos todos estamos intimamente conscientes da nossa própria mortalidade, e como tal esforçamo-nos para construir algum sentido e propósito para as nossas próprias vidas, questionando a existência e o valor que a nossa vida proporciona ao mundo em que habitamos.

As respostas a estas questões existenciais ajudam-nos a entrelaçar as diferentes linhas das nossas vidas de uma forma mais coerente e significativa que nos proporciona a capacidade de viver a vida de forma produtiva (Piedmont, 1999).

É então desenvolvida uma orientação espiritual quando estas questões nos levam a desenvolver um sentido de transcendência espiritual que Piedmont (1999;2001;2009) refere como: *“The capacity of individuals to stand outside of their immediate sense of time and place to view life from a larger, more objective perspective. This transcendent perspective is one in which a person sees a fundamental unity underlying the diverse strivings of nature and finds a bonding with others that cannot be severed, not even by death. On this broader, more holistic and interconnected perspective, individuals recognize a synchronicity to life and develop a sense of commitment to others”*

A transcendência é vista nesta perspetiva, como uma capacidade fundamental de cada indivíduo, uma força de motivação intrínseca que conduz, dirige e seleciona comportamentos, e que é mais abrangente do que a religiosidade pois a transcendência espiritual representa um amplo domínio de motivações (como o altruísmo, gratidão, perdão, compaixão) que estão na base dos esforços nos contextos secular e religiosos, e é isso que os distingue de outros constructos com nomes semelhantes (Piedmont, 1999).

A transcendência nesta conceptualização inclui componentes como: um sentido de *ligação e união*, ou seja a crença de que os indivíduos são parte de “algo maior” cuja contribuição é indispensável na criação e manutenção da contínua harmonia da vida; de *universalidade*, a crença na natureza unificadora da vida; ou de *realização na prece/meditação*, ou seja sentimentos de alegria e contentamento, que resultam de encontros individuais com uma realidade transcendente (Piedmont, 1999). Estas três dimensões foram estudadas por Piedmont (1999;2001) na escala de transcendência espiritual, que defendeu empiricamente a transcendência espiritual como um fator de personalidade, apoiando inclusivamente a sua adição aos Big Five, como um sexto grande fator da personalidade.

Este investigador refere outras dimensões importantes da transcendência espiritual e que necessitam ser mais exploradas tais como a capacidade de viver com as inconsistências e

contradições da vida; o não julgamento, ou seja aceitar a vida e os outros tal como eles são, evitando fazer julgamentos de valor; mostrando sensibilidade para com as necessidades e a dor dos outros; a existencialidade, ou seja, um desejo de viver no momento, e de abraçar as experiências com as quais a vida nos confronta, como oportunidades de crescimento e júbilo; e a gratidão, ou seja um sentido inato de admiração e gratidão pelas várias características partilhadas e únicas da vida de cada um de nós (Piedmont, 1999; 2001).

Este conceito de transcendência espiritual está enraizado no modelo conceptual dos dois principais instrumentos que utilizamos nesta investigação (onde aliás estas dimensões são exploradas), o *SCQ* e o *SHALOM* dos quais falaremos mais à frente nesta tese, e é por ela que nos regemos nesta investigação.

3. Bem-Estar Espiritual e Modelo de Bem-Estar Espiritual de Fisher

Tal como na espiritualidade, e visto estarmos igualmente perante um constructo multidimensional de difícil operacionalização, também não existe uma definição consensual de bem-estar espiritual, sendo definida de uma variedade de formas, dependendo muito da visão do mundo do autor (Lipman, 2007). Devido a isso, grande parte das definições de bem-estar espiritual são atóricas, ou não sujeitas a confirmação empíricas (Gouveia, 2011).

Para tentar operacionalizar a definição de bem-estar espiritual e criar um modelo de bem-estar espiritual, Fisher (1998), tendo por base os quatro domínios propostos pela NICA, entrevistou 98 professores de escolas secundárias com o objetivo de identificar quais eram para eles os indicadores de bem-estar espiritual nos estudantes, tendo utilizado vários itens de medidas de bem-estar espiritual como a Escala de Bem-Estar Espiritual (Ellison, 1983), JAREL Spiritual Well Being (Hungelmann et al., 1996), entre outras, na qual realizou uma análise qualitativa das respostas, o que levou a confirmar os 4 domínios da NICA e a uma nova definição do bem-estar espiritual, sendo então definida como “um modo de estar dinâmico, que reflete sentimentos positivos, comportamentos e cognições na relação que estabelecem consigo próprias, com os outros, com o ambiente, e com o Transcendente que por sua vez proporcionam ao individuo um sentimento de identidade, pertença, satisfação, alegria, contentamento, beleza, amor, respeito, atitudes positivas, paz interior e harmonia, e propósito e sentido de vida” (Gomez & Fisher, 2003).

É neste sentido que o Modelo de Bem-Estar Espiritual de Fisher se destaca, pois além de ter um modelo conceptual baseado na literatura e em um conjunto de dados empíricos qualitativos (Fisher, 1999, 2010 cit. por Gouveia, 2011), foi também operacionalizado e

validado a partir de vários estudos realizados pelo autor e colaboradores (Fisher, 2006, 2007, 2010b; Fisher et al.,2000; Gomez & Fisher, 2003;2005a, cit. por Gouveia, 2011).

Nesta definição estão abrangidos os quatro domínios que são o núcleo central do bem-estar espiritual e que fazem parte da definição de bem-estar espiritual proposta pela NICA:

a) Domínio pessoal, que diz respeito à forma como o indivíduo se relaciona consigo próprio, em relação ao significado, sentido, e valores na vida. Pressupõe o desenvolvimento de auto conhecimento e auto consciência, relacionadas com a autoestima e a identidade;

b) Domínio comunitário, que diz respeito à qualidade e profundidade das relações interpessoais entre o próprio e os outros, relacionados à moralidade, cultura e religião. São expressados entre outros, através de sentimentos de amor, perdão, confiança, fé e esperança na humanidade;

c) Domínio ambiental, que vai mais além do que o simples cuidado e proteção pelo mundo físico e biológico, até a um sentido de respeito, admiração, fascínio, e de união com o ambiente. Manifesta-se pela admiração, cuidado e fascínio diante da natureza;

d) Domínio Transcendental, que diz respeito às relações do eu com algo, ou alguém que vai além do nível humano, tais como uma força cósmica, uma realidade transcendente ou Deus. Manifesta-se através de sentimentos de fé, culto e adoração em relação ao Supremo.

Desta conceptualização surgiu então o *SHALOM* (Fisher,1998;2010;2011), um instrumento com três medidas de bem-estar espiritual: o bem-estar espiritual global através da discrepância entre os níveis de bem-estar ideal do indivíduo, e os níveis de bem-estar real. Falaremos mais aprofundadamente dele na secção de instrumentos desta investigação.

3.1 Perfis de bem-estar espiritual

Fisher (1998;2010;2011) refere que grande parte dos indivíduos priorizam uma dimensão do bem-estar espiritual e por isso definiu cinco perfis ou tipos de bem-estar espiritual (BEE):

1) Personalistas – São indivíduos que adotam o domínio pessoal como bem-estar espiritual e que acreditam que o seu BEE é alcançado apenas através dos seus próprios recursos: ou seja que o espírito humano lhes dá a motivação para procurar significado, propósito e valores na vida com relação ao desenvolvimento do seu bem-estar espiritual. Sentem-se completamente autossuficientes e como tal, autocentrados, relativamente ao desenvolvimento do seu bem-estar espiritual, embora possam admitir a necessidade do estabelecimento de relações interpessoais com outras dimensões do bem-estar tais como a social, emocional ou vocacional.

2) Comunitários – São indivíduos que adotam o domínio comunitário como bem-estar espiritual, reconhecendo a necessidade de encontrar harmonia no domínio pessoal, de ter sentido, propósito e valores clarificados e bem definidos. Os comunitários reconhecem a necessidade do estabelecimento de relações interpessoais profundas e de qualidade, que transcendem a moralidade e a cultura. Acreditam que quando um indivíduo se relaciona com os outros de forma profunda e significativa isso provoca um impacto significativo no seu bem-estar espiritual

3) Ambientalistas – São indivíduos que adotam o domínio ambiental como bem-estar espiritual. Os ambientalistas valorizam o conhecimento, e os aspectos inspiracionais do domínio pessoal e comunitário, junto com pelo menos um sentido de respeito e admiração pelo ambiente. Vão além da mera proteção ambiental e dos seus aspectos físicos, eco políticos e sociais, dando-lhe uma dimensão transcendente. Encontram-se unificados e sintonizados com a natureza de tal forma que essa relação traz significado aos outros domínios.

4) Globalistas – São indivíduos que adotam o domínio transcendental ou global como BEE. Focam-se primariamente na sua relação com um Deus/Ser Divino, mas reconhecem a importância da relação com o próprio (self), os outros e o ambiente, no desenvolvimento da saúde espiritual. É necessária experiência, exercício, ou ambas, de uma dimensão de fé expressa através da comunicação com algo ou alguém para lá do que é humano (um Ser Transcendente). Quando os indivíduos são capazes de se conectar com a primordial fonte do “ser” no universo, isso irá ter neles um efeito profundo no seu sentido de identidade e destino, nas suas relações com os outros e com o ambiente

5) Racionalistas – São indivíduos que adotam apenas os aspectos inerentes ao domínio pessoal, comunitário e ambiental. Não aceitam os aspectos transcendentais e inspiracionais das relações em qualquer dos domínios, tendo por isso uma visão mais restrita do BEE e impedindo o acesso às 4 dimensões de transcendência para que exista um BEE completo.

4. Coping e Modelo Transacional de Stress

Coping pode ser definido como “esforços cognitivos e comportamentais do indivíduo, para organizar (reduzir, minimizar, controlar, dominar ou tolerar), a exigência interna ou externa (e o conflito entre ambos), causada pela transação sujeito-meio ambiente, e que é avaliado como excedendo os seus próprios recursos” (Lazarus & Folkman, 1984).

Quando falamos de coping, temos obrigatoriamente de falar em stressor, pois para que os mecanismos de coping sejam ativados, tem obrigatoriamente de existir um stressor, ou seja

uma situação desencadeadora de stress. Coping é um processo centrado naquilo que a pessoa pensa e como age quando é confrontada com um acontecimento gerador de *stress*, é moldável e modificável de acordo com a situação e ao longo do tempo, muito com base nas experiências de vida que o individuo adquire e pelas estratégias bem/mal sucedidas que utiliza ao longo do tempo (Graziani & Swendsen, 2007). Não é por isso uma característica estável do individuo, mas sim que surge de um conjunto de cognições e comportamentos em resposta a uma situação stressante específica e que faz parte dos processos de avaliação (Lazarus & Folkman, 1984).

Embora o conceito de coping esteja normalmente associado a uma conotação positiva, a verdade é que coping pode ser ineficaz tal como pode ser eficaz (Pargament, 2000).

Um dos modelos mais relevantes para a psicologia é o modelo transacional de stress desenvolvido por Lazarus & Folkman (1984; 1986).

Segundo este modelo o stress é entendido como a relação entre o individuo e o meio, sendo percebida pela pessoa como negativo ou ao qual não se sente capaz de dar resposta, ameaçando o seu bem-estar, ou seja enfatiza a influencia que as avaliações têm sobre o stress percebido do individuo, e que o fator mais importante é a avaliação do próprio individuo ao acontecimento stressor, e não o acontecimento em si (Ogden, 2004).

Este modelo apresenta duas etapas no processo de avaliação cognitiva, a primária, a secundária (Folkman, 2010):

A avaliação primária diz respeito à avaliação do significado pessoal da situação no individuo, ou seja é nesta fase que são contempladas as potenciais exigências da situação e em que o acontecimento é avaliado (e.g. como irrelevante, benigno, ou se pelo contrário excede os recursos do individuo), sendo nesse caso indutor de stress (Folkman, 2010).

A avaliação secundária, diz respeito à autoavaliação que um individuo faz dos seus próprios recursos, com o objetivo de identificar o que pode ser feito para controlar o stressor, e para melhorar ou modificar a situação, dizendo respeito aos recursos e às capacidades de resposta do individuo para lidar com a situação (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2010).

O comportamento de coping pode ser adaptativo ou maladaptativo (Carver, 1997; Lazarus & Folkman, 1984). O coping adaptativo envolve comportamentos que conduzem o individuo a manter *outcomes* positivos como satisfação na vida, altos níveis de auto-estima, e bom funcionamento apesar da situação stressora. Enquanto o maladaptativo tem pois *outcomes* inversos (Howard & Medway, 2004).

Segundo este modelo as estratégias de coping podem ser divididas em três tipos: as focadas no problema e as focadas na emoção que estão presentes no modelo original (Lazarus

& Folkman (1984), e a revisão do modelo por Folkman (1997) que adiciona uma terceira, as focadas no significado:

As focadas no problema envolvem esforços para alterar o causador de stress diretamente, tendo como objetivo a análise da situação e a procura de alternativas e soluções para as resolver, considerando os custos e benefícios das mesmas (Lazarus & Folkman, 1984). Este tipo de coping é normalmente utilizado quando uma situação é avaliada como sendo possível de alterar (Lazarus & Folkman, 1984).

Já as estratégias de coping focado nas emoções dizem respeito à regulação da resposta emocional ao problema, tendo como objetivo a diminuição do impacto da situação avaliada como stressora (Lazarus & Folkman, 1984). Este tipo de coping é normalmente utilizado quando a situação é avaliada como não tendo hipótese de ser modificada e/ou de que é necessário continuar a interagir com ela (Lazarus & Folkman, 1984).

As estratégias de coping focado nas emoções estão igualmente divididos em dois tipos: as estratégias que envolvem a reavaliação cognitiva da situação e que têm como objetivo alterar o significado da situação sem que a situação em si seja de facto alterada (e.g. comparação positiva, minimização, reavaliação positiva); e as que não envolvem reavaliação cognitiva, consideradas como estratégias de carácter mais temporário e de evitamento (e.g. atenção seletiva, dar maior importância aos aspetos positivos e menor aos negativos, atividades de distração como exercício físico, leitura, ou filmes, meditação), sendo que nestes casos o significado da situação pode-se manter inalterado (Lazarus & Folkman, 1984).

Por fim, as estratégias de coping focadas no significado dizem respeito à avaliação do individuo tendo por base as suas crenças (e.g. crenças espirituais e/ou religiosas, crenças acerca da justiça), valores (e.g. significância) e objetivos existenciais (e.g. propósito de vida ou significado de vida) (Folkman, 2007). Neste caso, o coping focado no significado tem como objetivo fortalecer ou servir de suporte ao coping focado no problema e ao coping focado na emoção, sendo capaz de em situações desfavoráveis e de *distress* psicológico, modificar a avaliação de uma emoção negativa para uma positiva (Folkman, 2007).

São considerados formas de coping focado no significado a revisão de objetivos, o foco nas forças ganhas pela experiência de vida, e a reordenação de prioridades (Folkman, 2010).

Estes três tipos de coping funcionam muitas vezes em conluo, de forma que a regulação da ansiedade (focado na emoção) permita à pessoa concentrar-se em tomar uma decisão (focado no problema), que por sua vez será avaliado por um extenso número de valores e objetivos intrínsecos ao individuo (focado no significado) (Folkman, 2010).

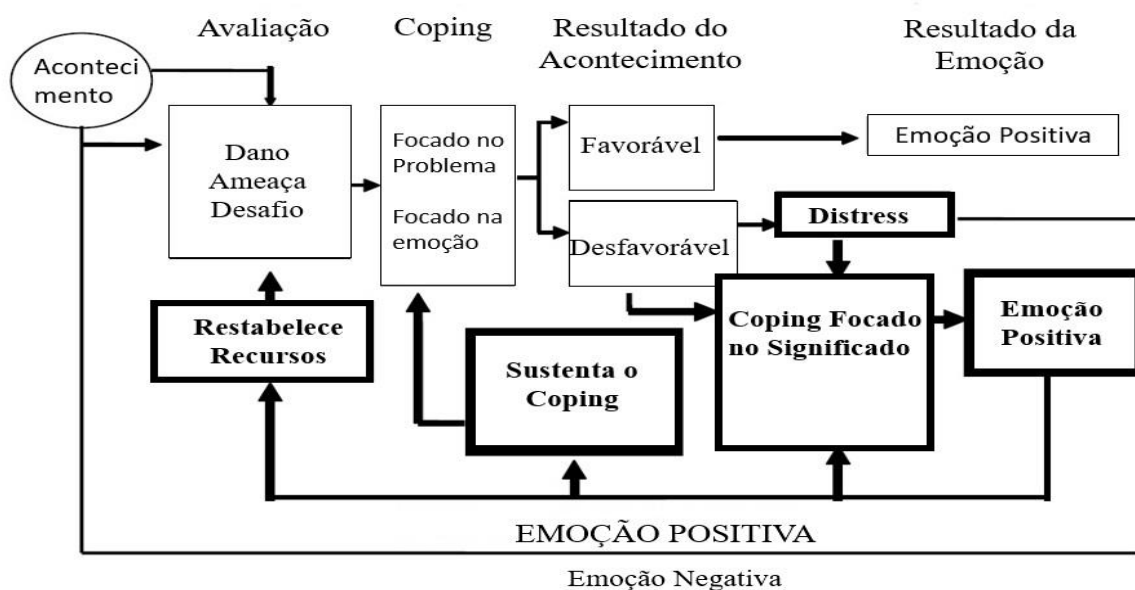


Figura 1 - Revisão do modelo transaccional de stress (adaptado de Folkman, 1997)

No próximo tópico iremos focarmo-nos especificamente no papel da espiritualidade no processo de coping.

4.1 Espiritualidade no Processo de Coping Segundo o Modelo Transaccional de Stress

Devido à sua subjetividade e natureza dinâmica, o constructo da espiritualidade é congruente com os princípios básicos do modelo transaccional de stress, nomeadamente pelo facto de ser um processo dinâmico, relacional, fenomenológico, transaccional, e orientado para processos (Gall et al., 2005). Como constructo multidimensional, a espiritualidade pode operar em diversos níveis nos processos do stress e coping, em qualquer altura no tempo (Park & Folkman, 1997), manifestando-se no processo do comportamento, crenças e experiência do individuo (Miller & Thoresen, 2003).

Neste sentido surgiu um modelo de Gall et al. (2005), que explora o papel e a natureza da espiritualidade em relação ao coping e à saúde, tendo como base o modelo transaccional de stress revisto de Folkman (1997) e que já tem conta o coping focado no significado que mencionámos no tópico acima.

A espiritualidade pode manifestar-se no modelo transaccional de coping através de fatores pessoais (crenças), avaliações primária e secundária (e.g. atribuições acerca de Deus), comportamento de coping (e.g. oração), recursos de coping (e.g. ligação à natureza), e coping focado no significado (e.g. reavaliação espiritual) (Gall et al., 2005).

Neste modelo os fatores espirituais dos indivíduos como as crenças, operam como um modelo contextual que orienta a interpretação, compreensão, e a reação às experiências de vida (Acklin, Brown & Mauger, 1983; Dull & Skohan, 1995), ajudando o indivíduo a construir um significado através do seu sofrimento, dando-lhe uma nova visão, o que por sua vez irá proporcionar uma atitude mais otimista e de esperança (Schwab & Petersen, 1990).

As avaliações espirituais e os comportamentos de coping operam como fatores mediadores no processo de coping com stress (Gall et al., 2005): As avaliações espirituais envolvem tentativas iniciais de fazer sentido do stressor com base nas crenças espirituais de um indivíduo (Gall et al., 2005). Este tipo de tentativas focadas no significado podem ajudar o indivíduo a reduzir os níveis iniciais de *distress* psicológico de forma a engajar-se em um comportamento de coping (Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998; Gall et al., 2005);

O Coping espiritual envolve os comportamentos específicos que um indivíduo utiliza para responder ao stressor (focado no problema) ou às reações emocionais associadas (focado na emoção) (Gall et al., 2005). A espiritualidade e religião podem funcionar ao nível do significado situacional ou um significado que se vai desenvolvendo nas circunstâncias de uma transação indivíduo-ambiente, também denominado de coping focado no significado (Park & Folkman, 1997).

A capacidade de encontrar significado quando confrontado com um evento stressor promove frequentemente coping bem-sucedido, e uma melhor adaptação e bem-estar. (Emmons, 2005). Pelo contrário a incapacidade em encontrar um significado está relacionado ao *distress* psicológico, dúvida e incerteza, que por sua vez pode levar à inatividade ou inibição de comportamentos de coping eficazes (Emmons, 1999;2005; Krause, 1998).

A espiritualidade pode ter um papel muito significativo no coping focado no significado em relação às atitudes e crenças acerca de si próprio, dos outros, e do mundo (Park & Folkman, 1997). O processo espiritual de encontrar significado pode abarcar todos os aspetos da vida, incluindo trabalho, relações interpessoais, filosofia de vida geral, atitudes, e /ou as crenças religiosas do indivíduo (Pargament, 1997).

Stewart (2011) realizou um estudo qualitativo com o objetivo de confirmar as componentes presentes no modelo de Gal et al. (2005) em doentes com cancro, tendo sido corroboradas todas as componentes e fatores expostos no modelo.

Na figura 2 abaixo podemos ver quais os fatores envolvidos no processo de coping espiritual e de que forma se relacionam entre si.

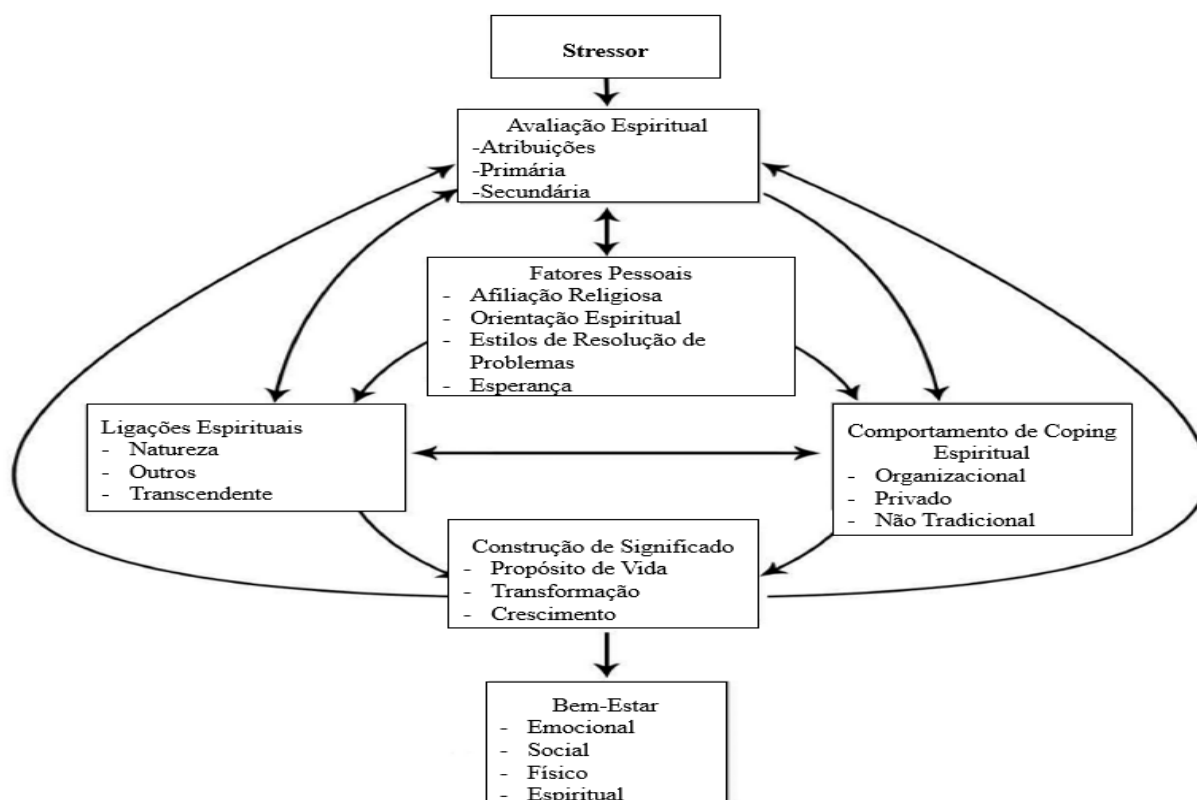


Figura 2 - Modelo da relação entre a espiritualidade e Coping (adaptado de Gal et al., 2005).

No tópico seguinte iremos abordar cada uma das componentes do modelo de forma mais específica e perceber qual o impacto de cada uma delas no processo de coping para o indivíduo, e os seus *outcomes* na saúde e bem-estar.

4.2 Componentes do Coping Espiritual e o seu Impacto no Processo de Coping e na Saúde e Bem-Estar

4.2.1. Estádios de Avaliação Espiritual

No estágio inicial do processo de avaliação, as atribuições causais podem ter um papel importante no coping com stress (Park & Cohen, 1993), estando essa atribuição dependente da forma como os indivíduos fazem sentido dos eventos em relação à sua representação causal do self (sorte, azar, destino), outros, Deus, e o Demónio (Pargament & Hahn, 1986; Mahoney, Pargament et al., 2002).

Já o processo da avaliação secundária representa a avaliação do indivíduo da disponibilidade e potencial eficácia de métodos específicos de coping espiritual que podem ser usados em resposta a um stressor, tendo implicações em comportamentos de coping específicos (Pargament & Hahn, 1986).

As atribuições espirituais causais são uma forma comum de perceber os diferentes acontecimentos de vida, tais como em doença, desemprego, etc... (Spilka & Schmidt, 1983). Essa mesma atribuição influencia a forma como o indivíduo se irá adaptar ao acontecimento, e poderá ou não engajar-se em coping adaptativo ou maladaptativo.

Recentemente Gall & Bilodeau (2017) estudaram a utilização das atribuições causais espirituais em mulheres com cancro da mama no processo de encontrar um sentido na doença, e identificaram que as atribuições espirituais positivas estavam consistentemente relacionadas a aspetos positivos de ajustamento (avaliação positivas, coping de aceitação, e bem-estar emocional), enquanto a atribuição espiritual negativa estava relacionada com fatores negativos (avaliações de perda e de incontrolabilidade, coping de evitamento, e *distress* psicológico).

Um estudo de Newton & McIntosh (2009) que investigou associações entre espiritualidade, crenças religiosas específicas e a utilização das avaliações primárias e secundárias em estudantes em processo de coping relativamente aos furacões Katrina e Rita identificou uma forte associação entre a religiosidade e a avaliação primária, sendo que essa mesma associação variava entre positiva ou negativa conforme a religião: na amostra cristã o acontecimento era avaliado como negativo e prejudicial, enquanto na amostra Judaica a mesma era vista como benéfica, não sendo avaliada como ameaça, desafio ou perda. Já a avaliação secundária, medida através da percepção de recursos disponíveis para lidar com um stressor encontrou-se relacionada às imagens em relação a Deus e verticalidade.

Ou seja mostrou que a avaliação primária do processo de coping está mais relacionada ao facto de uma pessoa ter uma abordagem religiosa e/ou espiritual à vida, enquanto a secundária diz respeito a quanto uma pessoa é religiosa e/ou espiritual (Newton & McIntosh, 2009).

4.2.2. Fatores Pessoais envolvidos no Coping Espiritual:

4.2.2.1 Afiliação e Doutrina Religiosa

Muitos indivíduos vivem a sua vida segundo o espectro de uma determinada doutrina ou grupo religioso em particular (Gall et al., 2005). As crenças pessoais tornam-se interligadas com as da comunidade religiosa, sendo esta última fonte de suporte e de normas sociais (Dull

& Skokan, 1995), direcionando a forma como um indivíduo lida com os stressores do dia-a-dia. (Gall et al., 2005).

No geral as religiões e/ou crenças espirituais desencorajam comportamentos autoindulgentes e promovem moderação, estando normalmente associadas a regras muito particulares em relação à dieta, consumo de álcool e substâncias nocivas tais como o tabaco e drogas, e também em relação a crenças acerca da manutenção da pureza do corpo (corpo como templo da alma (Idler, 2008). Vários estudos demonstram que estilos de vida orientados pela religião têm uma tendência para ter um estilo de vida mais saudável, e estão associados a uma menor ocorrência de doença (e.g. Martin & Carlson, 1988), nomeadamente níveis mais baixos de se engajarem em comportamentos de risco, e mais altos de comportamentos protetores como a utilização de cinto de segurança e um estilo de alimentação mais saudável (e.g. Wallace & Forman, 1998).

No mesmo sentido a religião e/ou espiritualidade está positivamente associado a um maior consumo de peixe (Obisesan, Livingston, Trulear & Gillum, 2006; Shmueli & Tamir, 2007), existindo ainda uma revisão sistemática que confirma a associação entre a religiosidade e espiritualidade a um maior consumo de fruta e vegetais, e que na maioria dos estudos um nível mais alto de religiosidade e/ou espiritualidade está associado a um maior consumo de frutas e vegetais (Tan, Chan & Reidpath, 2013).

As crenças religiosas que aderem à ética protestante do trabalho podem encorajar coping ativo pois um indivíduo tem a crença de que Deus ajuda quem se ajuda a si próprio e age sobre ela (Levin & Chatters, 1998).

Um estudo de Holland et al. (1998) com o objetivo de criar um questionário de autorrelato de crenças espirituais verificou que os pacientes com crenças religiosas e/ou espirituais específicas reportaram níveis mais baixos de ansiedade e stress e de depressão, e maiores níveis de colaboração com o staff hospitalar.

No entanto nem sempre as crenças religiosas e/ou espirituais têm uma influência positiva, um estudo de Kretchy, Owusu-Daaku & Danquah (2013) que relaciona a aderência ao tratamento em indivíduos com hipertensão no Gana (inserido numa cultura ainda muito associado a altas crenças religiosas e ritualistas, e à cura divina sem intervenção médica), mostrou que os indivíduos com altos níveis de espiritualidade têm 2,68 vezes mais possibilidades de terem uma baixa aderência ao tratamento do que aqueles com baixos níveis.

Também em determinadas religiões como as Testemunhas de Jeová, são proibidos alguns tipos de tratamentos médicos por irem contra a sua doutrina. (Gall et al., 2005). Jenkins e Pargament (1995) alertam que existe uma variabilidade significativa entre membros de uma

determinada afiliação religiosa em relação às suas crenças, incluindo a adoção da espiritualidade de forma mais filosófica do que religiosa.

4.2.2.2 *Orientação Religiosa (intrínseca vs extrínseca)*

Os conceitos de religião intrínseca e extrínseca são dois dos fatores mais investigados e mais relevantes nos estudos da personalidade e religião (Gal et al., 2005).

A religião intrínseca pode ser definida como a compreensão internalizada do Transcendente, através da fé, esperança, amor pelo próximo, Deus, e o *self*, envolvendo uma motivação altruísta e muito relacionada com a procura do significado, e do propósito de vida. (Hergenhahn & Olson, 1999). Os indivíduos com altos níveis de religião intrínseca utilizam normalmente os seus recursos religiosos em situações de stress mais críticas, especialmente se o acontecimento é percebido como estando fora do seu controlo (Gall et al., 2005). A religião intrínseca está associado a níveis mais baixos de ansiedade em indivíduos em fase de exames universitários (e.g. McMahon & Biggs, 2012, bem como a uma melhor saúde física e mental (e.g. Smith, Richards & Maglio, 2004; Masters et al., 2005; Salsman & Carlson, 2005), e como um fator protetor de doenças mentais (e.g. Hunter & Merrill, 2013).

Já a religião extrínseca é definida como uma motivação e envolvimento na religião por razões externas, ou seja pelos benefícios que consegue obter através da mesma (Paloutzian, 2016). O principal objetivo deste tipo de orientação religiosa é o de proporcionar conforto e segurança, e a concretização de objetivos egoístas (Tiliopoulos et al., 2007). Este tipo de práticas não são guiadas pela fé do individuo mas sim desencadeadas por sentimentos de culpa, ansiedade e/ou fontes externas de pressão (Pargament, 1997).

Como consequência disso o efeito da orientação religiosa extrínseca é menos eficaz do que a intrínseca (Park & Cohen, 1993). A religião extrínseca está associada a um pior ajustamento, e como sendo preditor de hostilidade, ansiedade e depressão (e.g. Kuyel, Cesur & Ellison, 2012) e como um fator de risco de doenças mentais (e.g. Hunter & Merrill, 2013).

4.2.2.3 *Estilos de resolução de problemas ou resolução de problemas espiritual*

Estilos disposicionais de coping espiritual e/ou religioso focados no problema assumem que o individuo está predisposto a responder aos stressores de determinada maneira, e que essas respostas são relativamente consistentes em várias situações. Existem quatro estilos diferentes, a autodireção, a delegação, a colaboração e a renúncia (Pargament et al., 1997):

O estilo de autodireção é utilizado quando um individuo participa de forma ativa na resolução de problemas (sendo Deus mais passivo) (Panzini & Bandeira, 2007); o de delegação

quando um individuo tem um papel passivo e espera que Deus resolva a situação sendo-lhe dada responsabilidade direta; o colaborativo considera o individuo e Deus como ativos, existindo co-responsabilidade e partilha na resolução de problemas (Pargament, 1997; Panzini & Bandeira, 2007); e por fim o estilo de renúncia, que consiste na escolha do individuo em ativamente renunciar à sua vontade quando a situação sai fora do seu controlo, em favor da vontade de Deus (Wong-Mcdonald & Gorsuch, 2000).

Esta entrega de controlo proporciona ao individuo algum sentimento de alívio, conforto, e o sentido de segurança de que Deus está agora em controlo da situação (Cole & Pargament, 1999), existindo por isso um menor sentimento de medo pela perda do controlo da situação. O estilo de renúncia paradoxalmente aumenta o bem-estar espiritual e gera um profundo sentido de fé para indivíduos em situação de stress extremo (Wong-Mcdonald & Gorsuch, 2000), estando também associada a menores níveis percebidos de stress mesmo quando controlando com os fatores demográficos (e.g. Clements & Ermakova, 2012).

No geral um estudo de Taheri-Kharameh (2016) demonstrou que o bem-estar espiritual e as estratégias de coping focadas no problema têm uma relação direta e significativa, e que maiores níveis de bem-estar espiritual correspondiam a maiores níveis de coping positivo (como a mudança e a capacidade de se adaptar).

4.2.2.4 Esperança

A esperança é um fator central que pode afetar várias componentes do modelo espiritual de coping (Snyder, Sigmon, & Feldman, 2002), e com diversas implicações para o bem-estar bem emocional, no processo de avaliação cognitiva (Snyder, 2002) e comportamento de coping (Nekolaichuk, Jevne & Maguire, 1999 cit. em Gal et al., 2005). Para Folkman (2010) a esperança é vista como tendo um papel crucial no processo de coping, sendo essencial na necessidade de confronto com situações de stress. No entanto a esperança nem sempre está acessível, coping tem um papel crítico em fomentar a esperança, enquanto a esperança tem como uma das suas funções sustentar coping.

Vários estudos na área da psicossomática têm observado que a esperança tem um efeito melhorativo na cura (Carson, Soeken & Grimm, 1988; Swanston et al., 1999), assim como está ligado a diversos aspetos do bem-estar físico e mental, tendo influência significativa na avaliação secundária e no coping, Maiores níveis de esperança estão associados a menores níveis de disforia (e.g. Chang & DeSimone, 2001), maiores níveis de qualidade de vida (e.g. Staats, 1991; Rustoen, 1995), autoestima (e.g. Foote et al., 1990), saúde mental (e.g. Nunn, 1996), entre outras...

4.2.3 *Comportamento de Coping Espiritual*

O comportamento de coping espiritual é um constructo multidimensional que cobre um vasto número de estratégias de resolução de problemas e focadas na emoção negativas e positivas (Harrison et al. 2001; Pargament, 1997). Pode ser categorizado como comportamento religioso organizacional, práticas espirituais, e praticas espirituais não tradicionais (Maltby, Lewis & Day, 1999).

O Comportamento organizacional religioso refere-se ao envolvimento de um individuo de forma ativa em uma instituição religiosa, tal como a participação na missa, devoção religiosa, e voluntariado na instituição religiosa ou centro paroquial (Idler, 1999). Estando associada a menor risco de desenvolver depressão (e.g. Maselko, Gilman & Buka, 2009), e de consumo de substâncias nocivas e ideação suicida (e.g. Rasic, Kisely & Langille, 2011). No entanto em indivíduos com níveis altos de coping religioso negativo, encontra-se associado a uma redução dos níveis de bem-estar e aumento dos níveis de stress (Winter et al., 2009).

As práticas espirituais tradicionais (ou religiosidade privada) são caracterizadas como não organizacionais, não institucionais e informais e incluem comportamentos como a prece, a música religiosa, o estudo da bíblia, e o visionamento de programas de televisão religiosos. (Gal et al., 2005). A prece e a música religiosa são duas das formas de coping mais utilizadas por seniores em lares (Koenig et al., 1997) e de indivíduos com várias formas de *distress* psicológico, em conjugação com várias doenças médicas (Koenig, Pargament & Nielsen, 1998). Estando associada a diminuição dos níveis de depressão e ansiedade e de aumento das experiencias diárias espirituais e otimismo (Boelens et al., 2009), bem como de diminuição do stress percebido e aumento de coping colaborativo com Deus (Ferguson, Willemsen & Castãneto, 2009).

As práticas espirituais não tradicionais são definidas como as que a expressam a espiritualidade de um individuo e que são conceptualmente separadas da expressão tradicional de religiosidade (Dyson, Cobb & Forman, 1997). A contemplação, a meditação, (Richards & Bergin, 1997), e mais recentemente em voga, o mindfulness (Marlatt & Kristeller, 1999), são formas de exercícios mentais espirituais e de coping com vasta pesquisa e com efeitos demonstrados na saúde e bem-estar espiritual (Benson, 1996).

Esse efeito pode ser visto a um nível holístico, estando associado a diferentes indicadores de saúde, o mindfulness encontra-se associado a um maior número de avaliações benignas em resposta ao stress, e a um menor número de estratégias de coping maladaptativas e de evitamento (Weinstein, Brown & Ryan, 2008), bem como a uma redução dos níveis de cortisol, maiores níveis de qualidade de vida e redução do *distress* psicológico (Januset et al.,

2008). A meditação transcendental está associada a uma redução dos níveis da pressão arterial, *distress* psicológico, ansiedade, depressão, raiva, e aumento de estratégias de coping eficazes e adaptativas (Nidich et al 2009), e a meditação budista a maiores níveis de mindfulness, compaixão, coping positivo, e menores níveis de ansiedade (Penberthy et al., 2016).

4.2.3.1 *Um Ser Divino Transcendente*

A relação com um Ser Divino (Deus) tem um importante papel no processo de coping tendo várias funções como a percepção de conforto, apoio social, um sentido de pertença, maior força interior e aceitação, empowerment, e alívio de *distress* psicológico, medos (e.g. medo da morte) (Maynard, Gorsuch & Bjorck, 2001; Gall & Cornblat, 2002; Siegel & Sschrinshaw, 2002), e a maiores níveis de saúde mental (Bahrainian, Mohammadi & Mortazavi, 2016)

Um estudo de Greenway, Phelan, Turnbull, & Milne (2007) que relacionou as estratégias de coping religiosas e a transcendência espiritual mostrou que coping positivo era preditor da transcendência espiritual e que a percepção de Deus como cuidadora era preditor de um menor uso de estratégias de coping negativas, ao mesmo tempo que permitia que a auto transcendência se manifestasse.

A relação com um Ser Divino envolve um processo complexo na medida em que uma vez mais os *outcomes* não são apenas positivos na relação transcendente de um indivíduo com Deus. É possível pois que um indivíduo sinta desilusão, questionamento e dúvida (Gall et al., 2005). A luta espiritual pode ser desencadeada por um evento doloroso, e manifesta-se na relação com um Ser Divino através de raiva, queixas e implorar por um milagre. (Pargament, 2003). Este tipo de relação encontra-se associada a sintomas depressivos (Exline et al., 2013), maiores níveis de *distress* psicológico (Gall, 2006; Hill et al., 2005), e a menores níveis de satisfação de vida (Hebert, Zdaniuk, Schulz & Scheier, 2009).

4.2.4 *Ligações Espirituais – Natureza*

Em contraste com a religiosidade, a espiritualidade é normalmente associada a um sentido de ligação sagrada com a natureza e todos os seres vivos (Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999). Existe ainda pouca investigação empírica na relação entre a ligação da natureza e coping com o stress, no entanto o potencial de tal associação é evidente (Gal et al., 2005). As condições ambientais são fatores antecedentes nos mecanismos relacionados com stress, intercedendo entre o ambiente e a saúde: podem por um lado operar como um stressor ambiental, restringindo as capacidades de adaptação dos indivíduos, ou como estratégia de coping, reestabelecendo algum equilíbrio entre as exigências do meio e os recursos pessoais (Berto, 2014).

O Ambiente físico pode prejudicar ou melhorar os recursos de coping do indivíduo, podendo aumentar ou reduzir stress por si próprio (Berto, 2014). Existem vários estudos experimentais que demonstram que ambientes naturais têm um efeito acelerativo e restaurador na recuperação de stress e a fadiga mental quando em comparação com ambientes urbanos (Hartig et al., 2003; Ulrich et al., 1991; Alvarsson, Wiens & Nilsson, 2010).

4.2.5. Coping Espiritual Focado no Significado

A religião e a espiritualidade têm um grande impacto no processo de encontrar significado, tanto a nível do significado global como do situacional em relação a um acontecimento stressante, como por exemplo a pertença a uma determinada religião ou crença espiritual (Cohen, 2002; Gordon et al., 2002; Sorensen, Lien, Landheim & Danbolt, 2015).

A espiritualidade tem um importante peso em muitos dos aspetos do significado global e muitas das suas crenças (a natureza de Deus e da humanidade, controlo, destino, karma, etc...) e proporciona motivação e objetivos primários para a vida, bem como diretrizes para atingir esses objetivos, ao mesmo tempo que proporciona um profundo sentido de propósito e de pertença (Park, 2013). Já o significado situacional envolve uma atribuição mais benigna em relação a um acontecimento, vendo oportunidades para crescer ou benefícios em resultado desse acontecimento, ou determinando que o mesmo é menos central para a vida do indivíduo do que o inicialmente percebido (Park, 2013). O acontecimento pode ser reavaliado como uma oportunidade espiritual que oferece benefícios (Pargament, 1997), e a possibilidade de ganhar novos insights sobre a vida (Pryds, Back-Pettersson, & Segesten, 2000).

Apesar de nem todos os indivíduos serem espirituais, a espiritualidade é central em grande parte do processo de encontrar significado da maioria dos indivíduos (Park, 2013).

Em um estudo de Kruk, Edward & Sandberg (2013) em indivíduos a passar por um processo de reabilitação por abuso de substâncias, foi identificado que a espiritualidade era um dos principais temas abordados pelos pacientes e que ajudavam à sua recuperação, especialmente quando a espiritualidade estava ligada à natureza, a um poder sobrenatural, e ao sentimento de não estar sozinho (um Ser Divino a olhar sobre o indivíduo), bem como aos rituais como a prece.

Mais recentemente tem existido um foco em perceber como os aspetos seculares da vida podem ser percebidos como tendo um carácter e significado espiritual, o processo denominado por santificação, e que já abordámos ao longo desta investigação. Na santificação teísta um acontecimento pode ser experienciado como uma manifestação das imagens, crenças ou experiências de Deus. Já as não teístas dizem respeito à atribuição de qualidades sagradas (objetivo máximo, propósito), a um acontecimento mesmo quando não tem crenças implícitas

em Deus ou em um Poder Divino (Pargament & Mahoney, 2002). Altos níveis de santificação teísta ou não teísta encontram-se associados a um diverso número de comportamentos de saúde protetores, níveis de satisfação subjetiva em relação ao seu corpo, e de desaprovação do consumo de álcool ou drogas (Mahoney et al., 2002), estando também associada a uma maior satisfação marital e de suporte ao parceiro (Rusu, Beach, Hilpert & Turliuc, 2015).

Embora na sua generalidade a religião e espiritualidade tenha um efeito positivo e adaptativo, como já verificámos isso nem sempre isso se verifica, a religião/espiritualidade pode por isso ter um impacto maladaptativo e deletério na interpretação de um acontecimento de stress. É por isso imperativo que os instrumentos que avaliem coping espiritual e/ou religioso, avaliem os tipos de coping: positivo e negativo.

Depois de abordadas as componentes do coping espiritual e a forma como operam passamos agora a fazer uma revisão de várias abordagens ao coping religioso e espiritual existentes e dos instrumentos existentes que os medem.

5. Coping Espiritual/Religioso: Uma Clarificação

Como referido na introdução apesar de existir uma clara diferenciação entre espiritualidade e religiosidade, no que ao coping diz respeito grande parte da literatura utiliza os termos coping religioso/espiritual não existindo essa separação (Thuné et al.; Klaassen et al., 2006). Tal podemos atribuir sobretudo ao facto de até há bem pouco tempo ser um campo pouco estudado, a não ser por Pargament, autor de referência na área e em cujo estudo sempre incidiu mais especificamente no coping religioso.

É no entanto perigoso este mesmo uso dos termos de forma conjunta, considerando que o instrumento mais utilizado para medir coping religioso, o RCOPE, apenas mede de facto coping religioso, não tendo em conta formas de coping não religiosas, pelo que ao fazê-lo limita-se coping espiritual apenas a quem tem crenças religiosas (Baldacchino & Buhagiar, 2003; Baldacchino, Bonello & Debattista, 2014a, 2014b).

É por isso que nesta investigação e visto que o instrumento que escolhemos utilizar mede coping espiritual sob 4 domínios, sendo um deles coping religioso, sempre que falarmos nos estudos já efetuados especificamente sobre coping religioso iremos utilizar a denominação coping religioso e/ou espiritual, pois o coping religioso é nesta investigação um dos domínios do coping espiritual em estudo.

5. 1 Coping Religioso e RCOPE

Apesar da grande importância que as crenças religiosas e/ou espirituais têm em cada indivíduo, foi apenas a partir da década de 80 que este tipo de coping começou a ser alvo de um estudo mais aprofundado, especialmente do ponto de vista empírico, e da sua potencial operacionalização. Um dos grandes impulsionadores na área do coping religioso e espiritual foi Pargament (1999) ao verificar que a maioria dos teóricos e investigadores negligenciavam na sua maior parte a dimensão religiosa desenvolveu a mais reconhecida teoria de coping religioso até ao momento, baseando-se no modelo transaccional de stress de (Lazarus & Folkman, 1984) que já explorámos ao longo desta tese.

Como já referimos no modelo de Gall et al. (2005) o coping religioso e/ou espiritual pode assumir duas formas, coping religioso positivo, e negativo: o coping religioso positivo diz respeito a uma relação segura com Deus, a crença de que existe um significado a ser encontrado na vida, e um sentimento de ligação espiritual com os outros. Este tipo de coping religioso está normalmente associado a um melhor funcionamento, como níveis mais baixos de depressão (Bjorck & Thurman, 2007), a uma melhor saúde mental (Pargament et al., 2004a; 2004b).

Já coping religioso negativo diz respeito a um relacionamento inseguro com Deus, uma visão ténue e ameaçadora do mundo, e de uma luta religiosa, na procura por um significado na vida. Inversamente ao coping religioso positivo, o coping religioso negativo está associado a um pior ajustamento psicológico, maiores níveis de angústia e a diferentes tipos de psicopatologia, como ansiedade, depressão e transtorno obsessivo-compulsivo (Año & Vasconcelles, 2005; Pargament et al., 2004a, 2003; Connors et al., 2006; Harrison et al., 2001; Sherman et al., 2005).

Deste modelo surgiu o RCOPE (Pargament, Koenig & Perez, 2000), um instrumento que mede coping religioso, e que foi o primeiro instrumento a ter uma base teórica bem delineada, baseada em 5 funções chave da religião que foram identificadas na literatura: Significado, Controlo, Conforto/Espiritualidade, Intimidade/Espiritualidade, e Transformação de Vida. (Pargament, Koenig & Perez, 2000). Este instrumento foi construído para ser uma escala teórica e empiricamente ajustada, compreensiva, clinicamente válida e significativa tendo em conta os aspetos positivos e negativos da religião (Koenig et al., 2001).

Está dividido em 21 subescalas (e.g. reavaliação religiosa benevolente, e purificação religiosa, reavaliação demoníaca e descontentamento espiritual) e é composto por 105 itens. Este instrumento foi alvo de um primeiro estudo de adaptação e validação para Portugal por Dantas (2010).

É um instrumento muito completo para medir coping religioso, mas é muito longo, e de aplicação demorada, o que na sua versão completa o torna pouco exequível em termos de investigação empírica, razão pela qual uns anos depois surgiu o Brief RCOPE, uma versão resumida do RCOPE composto por 14 itens em 2 escalas, 7 itens de coping religioso positivo, e 7 itens de coping religioso negativo. Este é de longe o instrumento mais utilizado para medir coping religioso, encontrando-se adaptado em diversos países, no entanto o Brief RCOPE não se encontra adaptado nem validado em Portugal.

O RCOPE é como mencionámos anteriormente um instrumento extremamente completo para medir coping religioso, e como a espiritualidade e a religiosidade se tocam em diversos pontos, tem alguns itens que se aplicam ao coping espiritual, no entanto tem demasiados itens que se focam especificamente em tipos de coping religioso (e.g. procurar o apoio espiritual de um padre, ou procurar apoio nos membros da igreja). Para além de ser um instrumento que apenas se aplica a indivíduos com crenças religiosas é um instrumento com orientação predominantemente judaico-cristã.

Relativamente às 4 dimensões da espiritualidade da NICA que pretendemos utilizar nesta investigação apenas se foca verdadeiramente na religiosa, sendo que a dimensão pessoal é abordada mas na sua grande maioria em um sentido religioso (e.g. orei a deus para esquecer os meus problemas), e a comunitária é abordada em grande parte, do ponto de vista do apoio social que a igreja proporciona, deixando ainda de fora por completo a dimensão ambiental.

Utilizar este instrumento com o propósito de medir coping espiritual e abrangendo os 4 domínios do NICA teria de ser totalmente modificado, e por isso optámos pela sua não utilização. No entanto devido ao RCOPE se encontrar adaptado e validado na população Portuguesa foi ponderada a utilização deste instrumento para comparar a validade de constructo com o instrumento que escolhemos utilizar nesta investigação para medir coping espiritual (*SCQ*) nomeadamente na subescala de coping religioso, mas por ser um instrumento muito longo, o que portanto aumentaria sobremaneira o tempo de aplicação dos questionários, optámos pela sua não inclusão.

Já o Brief RCOPE, seria passível de ser aplicado para comparar a validade de constructo pois mede coping religioso positivo e negativo mas em apenas 14 itens, no entanto o mesmo não se encontra adaptado e validado para Portugal, razão pela qual o tivemos igualmente de excluir.

6. Coping Espiritual – Definição Conceptual

Como já referimos quando falamos em coping espiritual referimo-nos às tentativas de lidar/superar o stressor com base no transcendente (Charzynska, 2015). A transcendência pode assumir diferentes formas: a busca pelo autoaperfeiçoamento do individuo, o aprofundar das relações com os outros, pelo sentimento de união com a natureza ou a ligação e a confiança no ser Divino (Miller & Thoresen, 2003). Já discutimos extensamente o impacto que o mesmo pode ter no processo de coping do individuo e nos diferentes indicadores de saúde e bem-estar.

Tal como no coping religioso, também aqui são identificados dois tipos de coping: o positivo e o negativo. No entanto, isso não significa que exista uma divisão entre espiritualidade positiva e negativa. A espiritualidade é tratada como um todo, mas as suas manifestações podem adotar diferentes formas, sendo isto que acontece com coping espiritual negativo e positivo (Charzynska, 2015). Da mesma forma, que na investigação sobre coping religioso (Pargament et al., 2011), é assumido que os dois tipos de coping espiritual são relativamente independentes um do outro: um individuo pode utilizar coping espiritual positivo e negativo simultaneamente.

Na conceptualização de Charzynska (2015) coping espiritual positivo envolve esforços cognitivos e comportamentais com o objetivo de resolver uma situação de stress, que dependendo do domínio em que se encontra, se pode manifestar:

1. Na busca de um objetivo, sentido e significado, num grande foco na vida interior, e na tentativa de ultrapassar as próprias fraquezas e de se conhecer cada vez melhor, procurando paz interior e harmonia (Domínio Pessoal positivo);

2. Na criação e manutenção de relações profundas e significantes com outras pessoas, atendendo aos valores morais, tratando as pessoas de forma justa, cuidando e preocupando-se com os outros, na disposição de ajudar, demonstrando amor, empatia e compaixão (Domínio Social/Comunitário positivo);

3. Na focalização do sentimento de ligação e de pertença à natureza, percebendo a harmonia e ordem, tratando e cuidando da natureza, e na abertura para observar milagres na mesma (Domínio Ambiental positivo);

4. Na manutenção de uma relação forte com Deus/Supremo, baseado no sentido de presença, amor e confiança (Domínio Religioso positivo).

Já coping espiritual negativo, nesta perspetiva, torna mais difícil/impossível a um individuo obter força através de recursos espirituais, bloqueando a procura de sentido e significado na vida, dificultando a tendência ao crescimento, e no ir mais além daquilo que é material. Pode manifestar-se de diversas formas:

5. Na negação do objetivo e significado da própria vida, enfatizando-se nas próprias fraquezas e limitações, concentrando-se nas suas próprias transgressões (Domínio Pessoal negativo);

6. Percecionando os outros como inerentemente egoístas, e preocupando-se apenas com os seus próprios assuntos, o que resulta em aversão, hostilidade, ou inveja em relação às outras pessoas, bloqueando a possibilidade de estabelecer e manter relações interpessoais profundas e significantes (Domínio Social negativo);

7. Pela luta religiosa interna, tendo mágoa em relação a Deus/Ser Superior, culpando-o pelas suas próprias fraquezas, e negando o amor e cuidado de Deus/Ser Superior pelos humanos (Domínio Religioso negativo).

Desta mesma conceptualização surgiu o Spiritual Coping Questionnaire (*SCQ*) um dos instrumentos capazes de medir coping espiritual. No tópico a seguir iremos fazer a revisão dos instrumentos existentes capazes de medir coping espiritual, bem como a justificação da escolha do instrumento utilizado nesta investigação para medir este constructo.

7. Coping Espiritual: Instrumentos Existentes e Escolha de Instrumento

7.1 Spiritual Coping Strategies Scale

Este instrumento criado para medir coping espiritual é composto por duas subescalas relacionadas com a espiritualidade (estratégias de coping religiosas e não religiosas). A primeira, é composta por 9 itens acerca da atitude do indivíduo em relação à religião e à sua crença em Deus, enquanto a segunda é composta por 11 itens que avaliam as estratégias de coping humanistas em relação ao self, aos outros, e à natureza. Estes itens são avaliados de 0 a 3 sendo 0 – nunca utilizei a 3 – frequentemente utilizado. Este instrumento possui propriedades psicométricas satisfatórias, apresentando no seu primeiro estudo de validação valores de Alfa de Cronbach entre $\alpha=0.72$ e $\alpha=0.82$, tendo sido posteriormente utilizado em diversos estudos e adaptada a populações e contextos culturais específicos em vários estudos como a Persian Spiritual Coping Strategies Scale (Saffari et al., 2014) ou a Arabic Version Spiritual Coping Strategies Scale (Cruz, Baldacchino & Alquwez, 2016).

Apesar de do ponto de vista psicométrico e de investigação empírica ter diversos estudos e ter sido adaptado a diferentes tipos de população específica, optámos por não utilizar esta escala pois embora tenha em conta os 4 domínios identificados na NICA (apesar do domínio ambiental ser medido com apenas 2 itens (o que por si só já é uma limitação importante), este

instrumento tem uma falha crucial: apenas se foca nos aspetos positivos de coping, não tendo em conta tipos de coping negativo, algo que é crucial num instrumento que avalia coping espiritual, sendo esta a principal razão pela qual optámos pela sua não utilização.

7.2 Escala de Coping Religioso-Espiritual (CRE)

Este instrumento multidimensional criado por Panzini & Bandeira (2005), para medir coping religioso e espiritual na população Brasileira, é uma versão modificada do RCOPE (Pargament, 1999), com 28 itens modificados, 42 retirados e 33 acrescentados relativamente ao original, tendo sido adaptado para incluir tipos de coping espiritual não religioso, bem como de alguns comportamentos relacionados com a espiritualidade que ocorrem em maior frequência no panorama cultural Brasileiro (e.g. item 68: participei em sessões de cura espiritual).

A versão final é composta por 87 itens divididos em duas escalas: coping religioso e espiritual positivo (CREP) com 66 itens, e coping religioso e espiritual negativo (CREN) com 21 itens. Este instrumento apresentou excelentes propriedades psicométricas tendo no seu estudo de elaboração e validação apresentado níveis de consistência interna de $\alpha=0.97$ no conjunto total de itens, e de $\alpha=0.98$ na CREP, e $\alpha=0.86$ na CREN.

Este instrumento tem sido utilizado em diversos outros estudos no Brasil (e.g. Veit & Castro, 2013; Strelhow, 2013; Santos, 2012).

O CRE encontra-se bastante bem distribuído em termos de estratégias de coping religioso e estratégias de coping espiritual, resolvendo o problema do RCOPE (poucos itens espirituais que não envolvem religião), e foca-se em coping positivo e negativo. No entanto e tal como o RCOPE, o CRE é ainda demasiado extenso, o que dificulta a sua aplicação empírica, para além disso, embora seja multidimensional, não vai totalmente ao encontro da definição da NICA, pois foca-se nas dimensões pessoal, social/comunitária, e religiosa mas deixa de fora a ambiental. Apesar disso, a maior limitação deste instrumento e o motivo pela qual o excluímos é o facto de estar demasiado embasado na especificidade da cultura Brasileira, no que à espiritualidade diz respeito, e que é uma realidade muito diferente da Portuguesa, razão pela qual o instrumento teria de ser amplamente modificado, e por isso optámos pela sua não utilização.

7.3 Spiritual Coping Questionnaire

Este instrumento criado para medir coping espiritual em indivíduos a passar por situações de stress (Charyznska, 2015), aborda coping espiritual de forma multidimensional e foi construído através da literatura existente de psicologia, filosofia e religião, tendo como base o já referido modelo transaccional de stress de Lazarus e Folkman (1984), o conceito de coping

religioso de Pargament (1999), e tendo como pilar o conceito de transcendência espiritual de Piedmont (1999) (Ver propriedades psicométricas na seção de instrumentos).

Embora seja um questionário muito recente, e por isso apenas tenha o estudo original da autora, é aquele que melhor encaixa em uma definição multidimensional de espiritualidade: abrange os 4 domínios identificados na NICA (pessoal, social/comunitário, ambiental e religioso) e abarca os dois tipos de coping espiritual (positivo e negativo). Esta conceptualização vai de encontro aquilo que tem sido identificado em outros campos do estudo da espiritualidade, como é o caso do modelo dimensões de bem-estar espiritual de Fisher, que utiliza os mesmos 4 domínios e que também utiliza o conceito de transcendência de Piedmont (1999) como central ao seu modelo.

Este instrumento encontra-se embasado em modelos já muito estudados e com bases empíricas firmes em outras áreas da espiritualidade, e que traz uma nova abordagem ao nível do coping. Por estar dividido em 4 domínios, tem também a vantagem de podermos fazer uma análise mais profunda a um tipo específico de coping espiritual, bem como de o analisar de uma perspetiva mais global. Além disso, visto que os únicos instrumentos existentes cá em Portugal validado para quem pretende apenas medir coping religioso são o RCOPE com 105 itens e por isso de difícil de aplicação em investigação e o domínio religioso do BriefCope com apenas 2 itens e focando-se exclusivamente em coping religioso positivo, o *SCQ* torna-se também em uma valiosa ferramenta para medir coping religioso, e com as valências positivo e negativo, basta para isso utilizar apenas os itens respeitantes ao domínio religioso.

Por tudo o acima mencionado e pelos resultados do seu estudo de validação serem promissores considerámos ser o instrumento mais adequado para o nosso estudo. Depois de analisarmos os instrumentos capazes de medir coping espiritual, iremos finalmente abordar o panorama da espiritualidade e religiosidade em Portugal, incidindo-nos naquele que é um dos objetivos desta tese, conhecer melhor o perfil do espiritual, mas não religioso.

8. Espiritual, mas não Religioso e Religião em Portugal e no Mundo

De acordo com um estudo conduzido pelo Pew Research Center (Funk & Smith, 2012), a percentagem de Americanos que não se identifica com qualquer religião aumentou de 15% em 2007, para 20% em 2012, e este número continua a crescer. Um quinto da população americana e um terço dos adultos com menos de 30 anos não têm qualquer tipo de afiliação com nenhum tipo de religião, mas apesar disso consideram-se como sendo espirituais de alguma forma. Deste grupo 37% classifica-se como espiritual mas não religioso. Na União Europeia,

encontramos resultados semelhantes, num estudo do Eurobarómetro (2005), onde entre muitas outras coisas são questionadas as crenças espirituais/religiosas aos indivíduos dos 25 países da União Europeia, 52% refere que acredita em Deus, 27% acredita que existe alguma forma de espírito ou força de vida, e 18% não acredita que exista uma força divina, Deus ou força vital. Falando em alguns países em particular verifica-se que em Espanha e França respetivamente 59% e 27% acredita em Deus, 21% e 27% acredita que existe alguma forma de espírito ou força de vida, e 18% e 33% não acredita que exista uma força divina, Deus ou força Vital.

Os dados obtidos em Portugal nesse ano, mostram uma realidade um pouco diferente, 81% das pessoas acredita em Deus (sendo que no caso de Portugal esses 81% correspondem a católicos), 12% acredita que exista alguma forma de espírito ou força de vida, e 6% não acredita que exista uma força divina, Deus ou força vital (Eurobarometer, 2005). Quando olhamos para a média de idade dos 25 países da EU verificamos que a maior parte da população que acredita em Deus diz respeito a indivíduos com mais de 55 anos e com níveis mais baixos de habilitações literárias (Eurobarometer, 2005), algo que se enquadrarmos ao contexto da população Portuguesa, que tinha em 2001 de acordo com os Censos (INE,2012), 19% da população acima dos 65 anos, e em que apenas 13,8% possuíam habilitações ao nível de ensino superior, verificamos que podem estar aqui duas das explicações para o porquê de Portugal ter uma percentagem tão alta de indivíduos religiosos.

O paradigma, no entanto, parece estar progressivamente a alterar-se, algo que vai de encontro ao identificado na generalidade dos países, em que de acordo com os dados dos censos de 1999 e 2011 Portugueses o número de pessoas sem religião aumentou de 2,7% para 6.9%, bem como o número de pessoas que se identificam com outras crenças cristãs e não cristãs (INE, 2012). No mesmo sentido um estudo realizado pela Universidade Católica Portuguesa sobre as identidades religiosas dos Portugueses mostrou que os indivíduos sem religião subiram de 8.2% para 14.2% entre 1999 e 2011 (Teixeira, 2011). Sendo este grupo constituído maioritariamente pelas gerações mais jovens, e bastante heterógeno, e que pode ser pois interpretado como um indicador de secularização (Coutinho, 2014).

Neste sentido e no mundo inteiro têm surgido diversos movimentos que pretendem uma clara separação da espiritualidade e religiosidade como o Spiritual But Not Religious (Erlandson, 2000). Este movimento defende a ênfase holística da espiritualidade, através do corpo-mente-espírito, dando importância à vida interior do indivíduo e ao seu autodesenvolvimento, bem como à espiritualidade sob a forma de atividades como o tai chi, reiki, yoga ou o contacto e ligação à natureza e ao meio ambiente, e que considera a

espiritualidade como intrínseca à vida interior do indivíduo, em oposição à religião, que é vista como extrínseca e como algo dogmático (Heelas, 2009).

Apesar disto é necessário ter em conta que embora sejam constructos com significados diferentes, a espiritualidade e religiosidade têm diversos pontos em comum e que se tocam, como tal não devem ser tratados como constructos opostos nem polarizados como “bom” e “mau”, ou como não relacionados (Pargament, Zinnbauer & Scott, 1999; Hill & Pargament, 2008).

Nesta investigação, e como já referimos anteriormente utilizamos esta mesma conceção de espiritualidade e religiosidade como constructos diferentes, mas que se tocam em vários aspetos.

8.1 Perfil do Espiritual, mas não Religioso

Como já referido, com o crescente aumento de indivíduos que se identificam como espirituais, mas não religiosos (ENR), tem existido maior interesse em compreender melhor esta população (Chaves, 2011).

Segundo Fuller (2001), o subgrupo que se classifica como ENR, tem tendência para ver a religião organizada e institucionalizada como sufocante e até como a maior inimiga de uma espiritualidade autêntica, sendo indivíduos que veem a sua vida como jornadas espirituais, e que procuram fazer novas descobertas e ganhar novos insights quase de forma diária. Além disso, têm uma maior tendência para experimentar práticas Orientais ou New age, e não são frequentadores de igreja. Apesar disso são indivíduos mais preocupados com o desenvolvimento espiritual do que os que frequentam a igreja forma assíduo, tendo maior probabilidade de ter altos níveis de habilitações literárias, pois que não frequentavam ou frequentavam pouco a igreja, e de serem indivíduos mais independentes e com menor necessidade de relações sociais (Fuller, 2001).

Existem ainda vários estudos que relacionam os chamados baby boomers, ou seja os indivíduos nascidos depois da II guerra mundial, aproximadamente entre 1946 e 1964, com os ENR, maioritariamente pelo facto de esta população ser composta por indivíduos que procuram a espiritualidade como uma forma vital, tendo por isso um grande peso na vida do indivíduo (Roof, 1993). São indivíduos que tendem a desconfiar de instituições e normas tradicionais, que valorizam o individualismo, e que adoptam o conhecimento da cultura terapêutica moderna de autoajuda ao invés das formas de crença e prática teístas convencionais.

Um estudo de Shahabi et al. (2002) verificou que quando comparados com o grupo que se considera espiritual e religioso, os espirituais mas não religiosos têm uma maior tendência a prevalecer em indivíduos com etnia branca, não hispânicos e que não pertencem a minorias étnicas/raciais, sendo geralmente mais novos, pertencentes á geração dos baby boomers, ou geração X, com níveis mais altos de habilitações literárias, e com menor probabilidade de serem casados.

Por fim um estudo de Rao et al. (2006) na área do marketing a nível de hábitos do consumidor, que estuda o perfil do ENR em comparação com o grupo que se considera espiritual e religioso indica que os ENR tem uma maior tendência a ter preocupações com o ambiente, e a agir de acordo com essas preocupações (e.g. maior tendência a fazer reciclagem), e que os ENR são mais conhecedores e experientes a nível da tecnologia, e menos preocupados com as garantias e a marca do produto que os outros grupos, colocando a hipótese de que os ENR são mais aventureiros e menos tradicionais na sua atitude em relação à tecnologia, o que é consistente com um tipo de pensamento independente, indo menos por aquilo que “está na moda”, dirigindo a sua vida com menos interferências da sociedade (Rao et al., 2006).

Objetivos

Este estudo exploratório tem três objetivos principais, o primeiro é a adaptação e validação para Portugal através de uma análise fatorial confirmatória do “Spiritual Coping Questionnaire – *SCQ* ” (Charzynska, 2015), um instrumento criado para medir coping espiritual, em indivíduos a passar por situações de *stress*. Espera-se contribuir para a validação global do instrumento, que devido a ser muito recente, apenas se encontra validado na população Polaca. Este estudo tenta colmatar as necessidades identificadas na literatura de:

A) Um instrumento que mede coping espiritual concebendo a espiritualidade como constructo multidimensional, com as valências positiva e negativa, e que abarque os 4 domínios do NICA;

B) Um instrumento que mede coping espiritual, focando-se igualmente em tipos de coping não religioso tentando dar resposta à população que se considera espiritual mas não religiosa

C) Disponibilizar um instrumento que mede coping espiritual que esteja adaptado e validado para Portugal.

Devido a apenas existirem dois instrumentos em Portugal validados para medir coping religioso (RCOPE com 105 itens) e BriefCope com apenas 2 itens e que apenas mede coping

religioso positivo, é também objetivo principal testar a associação entre o *SCQ* (com ênfase no domínio religioso) e o domínio religioso do BriefCope através de um modelo de equações estruturais (MES), para verificar se o *SCQ* pode ser uma alternativa válida para medir coping religioso (utilizando apenas os 9 itens do domínio religioso positivo e negativo). Permitindo desta forma a fácil aplicação em investigação ao contrário do que acontece com o RCOPE, e por outro lado, acrescentando a valência de coping negativo, inexistente no domínio religioso do BriefCope.

Por fim é também considerado objetivo principal utilizando um MES testar as relações entre coping espiritual e bem-estar espiritual com dois instrumentos específicos validados para medir cada um dos constructos, ou seja analisar a relação entre coping espiritual (*SCQ*) e as 3 medidas de bem-estar espiritual (global, ideal e real) (*SHALOM*), tanto em termos globais como em cada um dos domínios de ambos os instrumentos, bem como o de verificar se coping espiritual negativo se encontra associado à diferença entre os níveis percebidos de bem-estar ideal e real do indivíduo.

São considerados como objetivos secundários:

A) Através de um MES testar a relação entre as medidas de autorrelato, idade e habilitações literárias com o *SCQ*;

B) Traçar o perfil de utilização de estratégias de coping espiritual e bem-estar espiritual para cada um dos 4 tipos de concepções do indivíduo acerca da espiritualidade (filosofia de vida);

C) Análise sociodemográfica dos dados: verificar se existem associações entre sexo, idade, habilitações literárias e filosofia de vida com o *SCQ*.

Método

Participantes

Para a validação do *SCQ* a amostra foi constituída por 584 participantes (316 mulheres e 268 homens), a passar por uma, ou mais situações de stress. Os participantes têm idades compreendidas entre os 16 e os 75 anos ($M=33.24$, $DP=12.27$). No que respeita ao estado civil, a maioria dos participantes é solteira 59.1% ($n=345$), 28.4% ($n=166$) são casados, ou vive em união de facto, 9.4% ($n=55$) são divorciados ou separados e 3.1% ($n=18$) são viúvos. A maioria 53.1% ($n=310$) concluiu, pelo menos, um grau do ensino superior e 36.1% dos participantes ($n=211$) terminou os estudos após conclusão do ensino secundário, enquanto 10.8% ($n=63$) concluiu apenas o 3º ciclo ou inferior.

Relativamente à conceção do indivíduo em relação à espiritualidade (variável designada como filosofia de vida), verifica-se uma distribuição aproximada do número de participantes que se considera espiritual, mas não religioso (n=195, 33.4%) e o número de participantes que se considera espiritual e religioso (n=176, 30.1%). Uma percentagem ligeiramente inferior é observada para os participantes que não se consideram espirituais nem religiosos (n=148, 25.3%), enquanto apenas 11.1% da amostra (n=65) se considera religiosa, mas não espiritual.

Medidas

Coping Espiritual

Para medir coping espiritual utilizámos o *SCQ* (*Anexos E e F*), um instrumento composto por 32 itens, com tempo médio de aplicação de 5 a 10 minutos, que abarca quatro domínios do coping espiritual identificados nas dimensões de transcendência: pessoal, social/comunitário, ambiental e religioso. Encontra-se dividido em coping espiritual positivo, composto por 21 itens e por 4 escalas: pessoal (e.g. tentei encontrar paz interior), social/comunitário (e.g. procurei cuidar de outras pessoas), ambiental (e.g. procurei observar harmonia na natureza) e religiosa (e.g. tentei sentir a presença de Deus/Ser Superior no meu dia-a-dia). Já a de coping espiritual negativo, é composta por 11 itens e por 3 escalas: pessoal (e.g. convenci-me de que a minha vida não tinha qualquer objetivo), social/comunitário (e.g. tentei mostrar às outras pessoas que elas eram hipócritas), e religiosa (e.g. pensei que fui castigado por Deus/Ser Superior pelos pecados que cometi).

É pedido ao indivíduo que em cada um dos itens e de acordo com a situação de *stress* pela qual está a passar, avalie da forma mais sincera possível com que frequência utilizou nas últimas quatro semanas determinada estratégia para lidar com a mesma.

Estas dimensões são avaliadas através de uma Escala de 5 pontos Sendo 1 – Nunca e 5 – Quase Sempre

Este instrumento foi validado em dois estudos pela mesma autora, o primeiro com o objetivo de obter os dados para análise de componentes principais (ACP) e análise fatorial confirmatória (AFC) bem como para os cálculos da consistência interna, e fiabilidade teste-reteste, tendo sido testado em uma amostra de 1,296 participantes a passar pelas mais diversas situações de stress (e.g. divórcio, doença crónica, problemas financeiros, etc...).

Apresentou bons resultados psicométricos com níveis de Alfa de Cronbach de $\alpha=0,92$ na escala de coping espiritual positivo e $\alpha=0,81$ na de coping espiritual negativo. Relativamente a cada subescala, na positiva os níveis de consistência interna variaram entre os $\alpha=0,79$ na

peçoal e $\alpha=0,95$ na religiosa). Já na negativa, os resultados obtidos variaram entre os $\alpha=0,67$ na religiosa e $\alpha=0,79$ na social.

O segundo estudo, constituído por 352 indivíduos em terapia de reabilitação alcoólica, teve como objetivo verificar a validade de critério e de constructo, onde também obteve resultados satisfatórios (Charzysnka, 2015 para resultados aprofundados).

Bem-Estar Espiritual

Para medir bem-estar espiritual foi utilizado o *SHALOM* (Fisher, 1999; 2010; 2011) (Anexo D), um instrumento com duas colunas de resposta para cada item, que permite obter 3 medidas de bem-estar espiritual: a primeira é a medida de orientação para a vida (Life Orientation Measure- LOM) correspondente ao ideal de saúde espiritual do indivíduo, e a importância que o indivíduo dá a cada indicador em termos de ideal ou de meta. A segunda é a Medida de Saúde Espiritual (Spiritual Health – SH) também designada por *SWBQ*, que avalia o estado de saúde espiritual real e atual do indivíduo. (Gouveia, 2011). A terceira e última medida é o bem-estar espiritual global, que advém da discrepância entre as duas medidas anteriores através de uma comparação intraindividual. (Gouveia, 2011). O bem-estar espiritual global avalia o quanto a experiência de cada indivíduo difere em relação ao seu ideal permitindo perceber o quanto o sujeito cumpre os valores que tem acerca do seu desenvolvimento espiritual (Gouveia, 2011).

É composto por 20 itens, estando distribuídos equitativamente pelas quatro dimensões que o constituem: domínio pessoal: autoconhecimento a nível de valores e significado da vida (e.g. um sentido para a vida); domínio comunitário: relações interpessoais a nível moral, religioso e cultural (e.g. afeto pelas outras pessoas); domínio ambiental: relação com o que nos rodeia, e com todo o meio envolvente (e.g. uma relação de harmonia com o ambiente) e o domínio transcendental: a relação com uma ou mais entidades místicas religiosas ou cósmicas que de alguma forma transcendem o homem (e.g. o sentimento de união com Deus). Estas quatro dimensões são avaliadas através de uma escala Likert de 5 Pontos variando entre 1- Muito pouco importante e 5 – MUITÍSSIMO Importante.

Este instrumento encontra-se adaptado e validado para a população Portuguesa (Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009; Gouveia, Ribeiro & Marques, 2012), apresentando resultados psicométricos satisfatórios, com valores de Alfa de Cronbach global de $\alpha=0,88$ e com valores nos 4 domínios entre $\alpha=0,74$ e $\alpha=0,89$ (Gouveia, Marques & Ribeiro, 2009; Gouveia, Ribeiro & Marques, 2012).

Optou-se pela escolha deste instrumento pois para além de estar embasado e operacionalizado em modelos teóricos, é também o único que abarca os 4 domínios da NICA sendo por isso o mais ajustado para testar a associação com o *SCQ*. É necessário ter em conta que como o *SCQ* mede a frequência da utilização real e atual do indivíduo de determinada estratégia de coping em relação a um stressor, a análise entre coping espiritual e bem-estar espiritual irá incidir na medida de saúde espiritual – SH ou *SWBQ* (que mede o bem-estar espiritual real e atual do indivíduo) e na medida de bem-estar espiritual global, fruto da comparação entre a LOM e a SH.

Coping Religioso

Para medir coping religioso foi utilizado o BriefCope (Carver, 1997) (Anexos G e H), a versão reduzida do Inventário COPE (Carver, & Scheier & Weintraub, 1989), este é um instrumento de autopreenchimento, que mede uma vasta quantidade de estratégias de coping, comportamentais e cognitivas, que os indivíduos usam habitualmente face a situações stressantes. Desenvolvido com base no modelo transacional de *stress* de Lazarus e Folkman (1984) e de autorregulação comportamental de Scheier e Carver (1988), é constituído por 28 itens, os quais se encontram agrupados em 14 escalas de coping: Coping Activo, Planejar, Suporte Emocional, Religião, Reinterpretação Positiva, Auto culpabilização, Aceitação, Expressão de Sentimentos, Negação, Auto distração, Humor, Desinvestimento Comportamental e Abuso de Substâncias.

O inventário não fornece uma pontuação total, mas sim 14 pontuações independentes, as quais expressam a constelação ou o reportório de coping do sujeito, podendo por isso cada escala ser utilizada de forma independente ou em grupos, consoante seja o interesse do investigador. Cada item é avaliado através de uma escala de Likert de 5 pontos, sendo 0- Nunca fiz isto a 4-Faço sempre isto. Esta versão do inventário apresenta propriedades psicométricas satisfatórias, tendo sido feitas análises que confirmam a sua validade fatorial, validade convergente, validade discriminante, e consistência interna, avaliada pelo Alfa de Cronbach com valores entre os $\alpha=0.66$ e $\alpha=0.90$).

No presente estudo foi apenas utilizada a escala religião da versão portuguesa do BriefCope (Ribeiro & Rodrigues, 2004; Maroco et al., 2014). A mesma é composta por dois itens: rezo ou medito, e tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual, esta escala apresentou níveis de consistência interna de $\alpha=0.89$ no seu estudo de validação (Ribeiro & Rodrigues, 2004).

Utilizou-se o BriefCope pela necessidade de ter como comparação um instrumento que meça coping religioso e que já se encontre adaptado e validado na População Portuguesa, e visto que as únicas alternativas eram o RCOPE com 105 itens, o que portanto iria dificultar a sua aplicação e a escala religião do BriefCope acabámos por utilizar este último. Embora não seja o instrumento ideal para comparação, foi o único instrumento possível.

Questionário sociodemográfico

Tem como objetivo recolher informação relativamente às variáveis demográficas, incluídos dados sobre a idade, sexo, estado civil, habilitações literárias e situação profissional. (Anexo B)

Outras Medidas Espirituais

Para este estudo existe o interesse de perceber primeiro que tudo, qual a percentagem de participantes que se considera espiritual mas não religioso, e depois a auto percepção do indivíduo em relação à importância da sua espiritualidade relativamente a situações de *stress* e ao quanto a espiritualidade o tem ajudado nesse processo pelo que são propostos três itens de autorrelato aos participantes (Anexo C):

Na primeira é questionado qual é a conceção de espiritualidade com a qual o indivíduo se identifica mais (*variável denominada como filosofia de vida nos resultados*) sendo opções: considero-me uma pessoa Espiritual e Religiosa; considero-me uma pessoa Espiritual, mas não Religiosa; considero-me uma pessoa Religiosa, mas não Espiritual; não me considero uma pessoa Espiritual nem Religiosa, escolhendo o indivíduo a opção com a qual mais se identifica.

Na segunda é questionado ao indivíduo qual a importância da espiritualidade na sua vida para lidar com situações de *stress* (*variável denominada como importância da espiritualidade nos resultados*), sendo respondida de acordo com uma escala Likert de 1 a 5 sendo 1 – Não é importante e 5 – É muito importante.

Na terceira e última e seguindo a mesma escala, é questionado ao indivíduo o quanto considera que a espiritualidade o tem ajudado de facto a lidar com situações de stress (*variável denominada como ajuda da espiritualidade nos resultados*).

Embora se tratem de medidas de autorrelato e de apenas um item, são apesar disso dois itens importantes e com possíveis implicações na sua relação com dados obtidos através do *SCQ* e do *SHALOM*.

Procedimentos

Inicialmente foi obtida a autorização da autora original do questionário para a adaptação e validação para a população Portuguesa, e para este efeito, a autora facultou uma versão em Inglês. No entanto a versão original e que está validada encontra-se em Polaco, e a versão recebida em Inglês tinha fraca qualidade, pelo que após requisitado, a autora facultou o significado daquilo que se pretende alcançar em cada um dos itens para uma melhor clareza.

O processo de adaptação do *SCQ* foi baseado no método “Traduz-Retraduz” (Hill & Hill, 2002), composto por 3 etapas: 1ª) tradução das instruções e de cada um dos itens pelo autor da tese, e apresentado a um painel de 3 júris, investigadores em psicologia, bilingues, tendo sido propostas três traduções alternativas para cada uma delas; 2ª) após ter sido obtido consenso, foi feita a verificação da tradução através de retroversão e comparação com o original; 3ª) realização de um pré-teste a 15 indivíduos com o objetivo de verificar a clareza das instruções e de cada um dos itens, e de possíveis sugestões a melhorar, bem como do tempo médio do preenchimento do questionário. Postas essas três etapas foi então criada a versão final do *SCQ* versão Portuguesa.

Por ser um instrumento que mede coping, é de maior utilidade a sua aplicação quando o individuo está a passar por uma (o mais) situações de stress. Tal foi o que sucedeu nesta investigação, nesse sentido, é alertado nas instruções do *SCQ* que o questionário em questão se aplica a pessoas que estejam atualmente a passar por uma ou mais situações de stress, sendo pedido ao individuo para mencionar qual o acontecimento de stress pelo qual está a passar no presente momento (Ver Anexo E).

A recolha de dados foi feita *online* em formato eletrónico na plataforma SurveyMonkey através da divulgação nas redes sociais, principalmente através do Facebook, bem como a sua divulgação em fóruns: quer relacionados com espiritualidade e/ou religião, quer em fóruns que pelo contrário rejeitam a espiritualidade por completo.

O material disponibilizado em formato eletrónico foi composto por: consentimento informado (Anexo A), onde são fornecidas informações sobre os objetivos do estudo, confidencialidade e anonimato dos participantes, bem como os contactos dos investigadores para o caso de existir qualquer dúvida ou questão futura; Questionário sociodemográfico (sexo, idade, estado civil, habilitações literárias, situação profissional, 2 medidas de autorrelato referentes à espiritualidade no processo de coping, e qual a conceção de espiritualidade do individuo) (Anexos B e C); *SHALOM* (Anexo D); *SCQ* (Anexos E e F) e BriefCope (Anexos G e H).

A recolha de dados iniciou-se em Janeiro de 2017 e perdurou até Abril de 2017. Foram iniciados 790 questionários, sendo 630, respostas completas ao *SCQ* (79,7%) e 578 respostas ao questionário completo (73,1%). Foi posteriormente feita uma limpeza da base de dados, tendo como critério de exclusão: inquéritos com tempo médio de preenchimento inferior a 3 minutos, os participantes não mencionaram, ou referiram no acontecimento não estar a passar por uma situação de stress, e aos que apresentaram variância abaixo de 1 entre os itens do *SCQ* e *SHALOM*.

Com o objetivo de validar o *SCQ*, foi realizada uma análise fatorial confirmatória, bem como testada a validade de constructo e convergente. Por se tratar de um estudo de validação, o número de participantes é um importante fator, pelo que optámos por utilizar os 52 participantes que concluíram o *SCQ* mas que não concluíram o *SHALOM* e/ou o BriefCope. (n=584).

Para avaliar a relação do *SCQ* com os outros instrumentos validados para medir o bem-estar espiritual, coping religioso, assim como outras medidas de impacto espiritual, filosofia de vida e variáveis sociodemográficas, foram conduzidos modelos de equações estruturais e implementados procedimentos analíticos de associação simples entre variáveis, assim como exploradas diferenças entre variáveis categóricas. Para efeitos destes procedimentos, ao contrário do que aconteceu com a validação do *SCQ* em que foi utilizada a amostra total (n=584) foi utilizada uma subamostra (n=532) representativa da amostra original, de modo a incluir apenas unidades de análise sem omissões (*missing values*) em nenhuma das variáveis.

Os procedimentos estatísticos foram realizados, com recurso aos *softwares* IBM SPSS v24. e IBM SPSS AMOS v24.

Resultados

1. Validade Fatorial do Spiritual Coping Questionnaire

A estrutura fatorial do instrumento do Spiritual Coping Questionnaire (*SCQ*) foi confirmada com recurso a uma análise fatorial confirmatória (AFC). De acordo com o estudo de validação original do instrumento, foi testada uma estrutura fatorial na qual foram definidas sete variáveis latentes de primeira ordem, nomeadamente: domínio pessoal positivo, social positivo, religioso positivo, ambiental positivo, pessoal negativo, social negativo e religioso negativo. Adicionalmente, foram definidas duas variáveis latentes de segunda ordem, correspondendo ao coping espiritual positivo e negativo. A estimação do modelo foi conduzida, com recurso ao método de discrepância de máxima verisimilhança.

Os índices e valores de referência para avaliar a qualidade do ajustamento do modelo fatorial e testar o ajuste do modelo basal foram a razão da estatística do Qui-Quadrado pelos graus de liberdade (χ^2/df) inferior a 3,0, *Goodness of Fit Index* (GFI), *Comparative Fit Index* (CFI), e *Tucker-Lewis Index* (TLI) superiores a 0,9 e *Root mean Square Error of Aproximation* (RMSEA) inferiores a 0,10 (Maroco, 2010). Nos casos em que se verificou que a implementação de alterações ao modelo basal conduzia a uma melhoria estatisticamente significativa do ajuste do modelo, decorrente da análise dos índices de modificação obtidos, procedeu-se à re-especificação do modelo basal, no qual foram estabelecidas 4 covariâncias entre itens específicos. Este processo de re-especificação foi determinado até à obtenção de índices de ajuste considerados satisfatórios.

Após a obtenção de indicadores de ajuste satisfatórios, foi analisada a medida de confiabilidade de cada domínio, com recurso ao valor de confiabilidade compósita, sendo considerada confiabilidade adequada em valores de Alfa de Cronbach acima de $\alpha=0.70$ bem como apurados os índices de validade convergente (obtido através da estimação da variância média extraída).

1.1 Análise Descritiva do SCQ

Na Tabela 1, são apresentadas as propriedades psicométricas do SCQ, nomeadamente as medidas de estatística descritiva (Média, Desvio-Padrão, Assimetria e Curtose), tal como as medidas de consistência interna, através dos níveis de Alfa de Cronbach para os diversos domínios e itens que compõem o instrumento.

Verifica-se que os itens que compõem o SCQ apresentam valores de consistência interna satisfatórios, para todos os domínios que compõem o instrumento, com valores de Alfa de Cronbach compreendidos entre $\alpha=0,729$ (correspondente ao domínio pessoal positivo) e $\alpha=0,957$ (correspondente ao domínio religioso positivo). Na globalidade, verifica-se que a exclusão de itens individuais não contribui para uma melhoria substancial dos níveis de consistência interna de cada domínio. Como principal exceção, é importante destacar o impacto da exclusão do item 1, cuja exclusão faz aumentar o valor de Alfa de Cronbach de $\alpha=0,879$ para $\alpha=0,922$. De facto, este é também o item com a menor correlação item-fator de todo o instrumento ($r=0,40$).

Tabela 1 - Propriedades psicométricas do SCQ

Domínios	Itens	Média (DP)	Assimetria	Curtose	Item-Fator	Alfa (α)	Pesos Fatoriais
<i>Pessoal Positivo</i>		14 (3,30)	-0,54	0,15		0,72	
	SCQ2	3,47 (1,11)	-0,44	-0,41	0,51	0,67	,63
	SCQ6	3,45 (1,14)	-0,52	-0,34	0,47	0,69	,52
	SCQ27	3,78 (1,06)	-0,67	0,00	0,50	0,67	,63
	SCQ31	3,3 (1,14)	-0,40	-0,48	0,59	0,62	,75
<i>Social Positivo</i>		21,68 (4,49)	-0,60	0,82		0,83	
	SCQ11	3,41 (1,07)	-0,41	-0,30	0,52	0,82	,77
	SCQ17	3,48 (1,04)	-0,58	0,10	0,57	0,81	,76
	SCQ22	3,96 (0,93)	-0,97	1,11	0,51	0,82	,77
	SCQ26	3,6 (1,04)	-0,53	-0,13	0,67	0,79	,56
	SCQ29	3,51 (1,03)	-0,60	0,12	0,66	0,79	,61
	SCQ32	3,72 (0,97)	-0,56	0,27	0,70	0,78	,60
<i>Ambiental Positivo</i>		14,95 (5,09)	-0,18	-0,71		0,87	
	SCQ1	2,9 (1,27)	-0,03	-1,02	0,40	0,92	,41
	SCQ7	2,81 (1,24)	0,00	-1,01	0,76	0,83	,84
	SCQ20	2,93 (1,25)	0,00	-0,96	0,81	0,82	,90
	SCQ23	3,27 (1,2)	-0,32	-0,72	0,79	0,83	,81
	SCQ28	3,05 (1,25)	-0,13	-0,94	0,81	0,82	,87
<i>Religioso Positivo</i>		15,07 (7,55)	0,30	-1,16		0,95	
	SCQ4	2,56 (1,34)	0,26	-1,16	0,79	0,95	,81
	SCQ5	2,38 (1,39)	0,52	-1,08	0,88	0,94	,90
	SCQ9	2,55 (1,4)	0,30	-1,26	0,87	0,94	,89
	SCQ13	2,54 (1,42)	0,33	-1,26	0,87	0,94	,89
	SCQ25	2,43 (1,35)	0,42	-1,09	0,88	0,94	,90
	SCQ30	2,62 (1,42)	0,25	-1,32	0,88	0,94	,91
<i>Pessoal Negativo</i>		8,17 (4,11)	0,81	-0,28		0,88	
	SCQ10	2,05 (1,21)	0,90	-0,21	0,65	0,88	,87
	SCQ19	2 (1,16)	0,88	-0,22	0,70	0,86	,89
	SCQ21	2,05 (1,19)	0,80	-0,45	0,82	0,81	,76
	SCQ24	2,08 (1,23)	0,78	-0,53	0,80	0,82	,70
<i>Social Negativo</i>		9,24 (3,76)	0,53	-0,19		0,82	
	SCQ8	2,68 (1,22)	0,13	-0,92	0,64	0,79	,68
	SCQ12	2,4 (1,14)	0,48	-0,45	0,68	0,77	,82
	SCQ14	2,22 (1,12)	0,66	-0,28	0,74	0,74	,82
	SCQ16	1,94 (1,14)	1,06	0,21	0,56	0,82	,69
<i>Religioso Negativo</i>		5,43 (2,77)	1,11	0,65		0,80	
	SCQ3	1,75 (1,02)	1,27	0,83	0,65	0,74	,72
	SCQ15	1,72 (1,05)	1,41	1,16	0,71	0,67	,83
	SCQ18	1,96 (1,18)	1,00	0,01	0,61	0,79	,75

Tabela 2 - Matriz de correlações entre os domínios do SCQ

Domínio SCQ	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Global	1							
SCQ POSITIVO								
2. Pessoal	.694**	1						
3. Social	.695**	.546**	1					
4. Ambiental	.657**	.493**	.537**	1				
5. Religioso	.614**	.502**	.355**	.312**	1			
SCQ NEGATIVO								
6. Pessoal	-.392**	-.027	-.030	.008	.154**	1		
7. Social	-.351**	.045	.006	.021	.121**	.487**	1	
8. Religioso	-.297**	.037	-.037	.039	.281**	.634**	.529**	1

* p<.05, ** p<.001

No que respeita à matriz de correlações, referentes aos valores da extração da AFC entre os domínios do SCQ (Tabela 2), verifica-se que existem associações moderadas entre os diferentes domínios positivos do SCQ, com coeficientes de Pearson compreendidos entre $r=.312$ ($p<.001$, correspondente à associação entre os domínios religioso e ambiental) e $r=.546$ ($p<.001$ – associação entre os domínios pessoal e social).

Do mesmo modo, verificam-se associações moderadas entre os domínios negativos [coeficientes variáveis entre $r=.487$ ($p<.001$; associação entre os domínios pessoal e social) e $r=.634$ ($p<.001$; associação entre os domínios pessoal e religioso)]. Por outro lado, a correlação entre as dimensões positiva e negativa não se revela estatisticamente significativa para a maioria dos domínios, com exceção para a associação do domínio religioso positivo e os três domínios negativos do instrumento, para os quais se verificaram associações estatisticamente significativas, ainda que de intensidade baixa [$r=.154$ ($p<.001$), $r=.121$ ($p=.003$) e $r=.281$ ($p<.001$), para os domínios pessoal, social e religiosa da dimensão negativa, respetivamente).

1.2 Estrutura Fatorial do Modelo

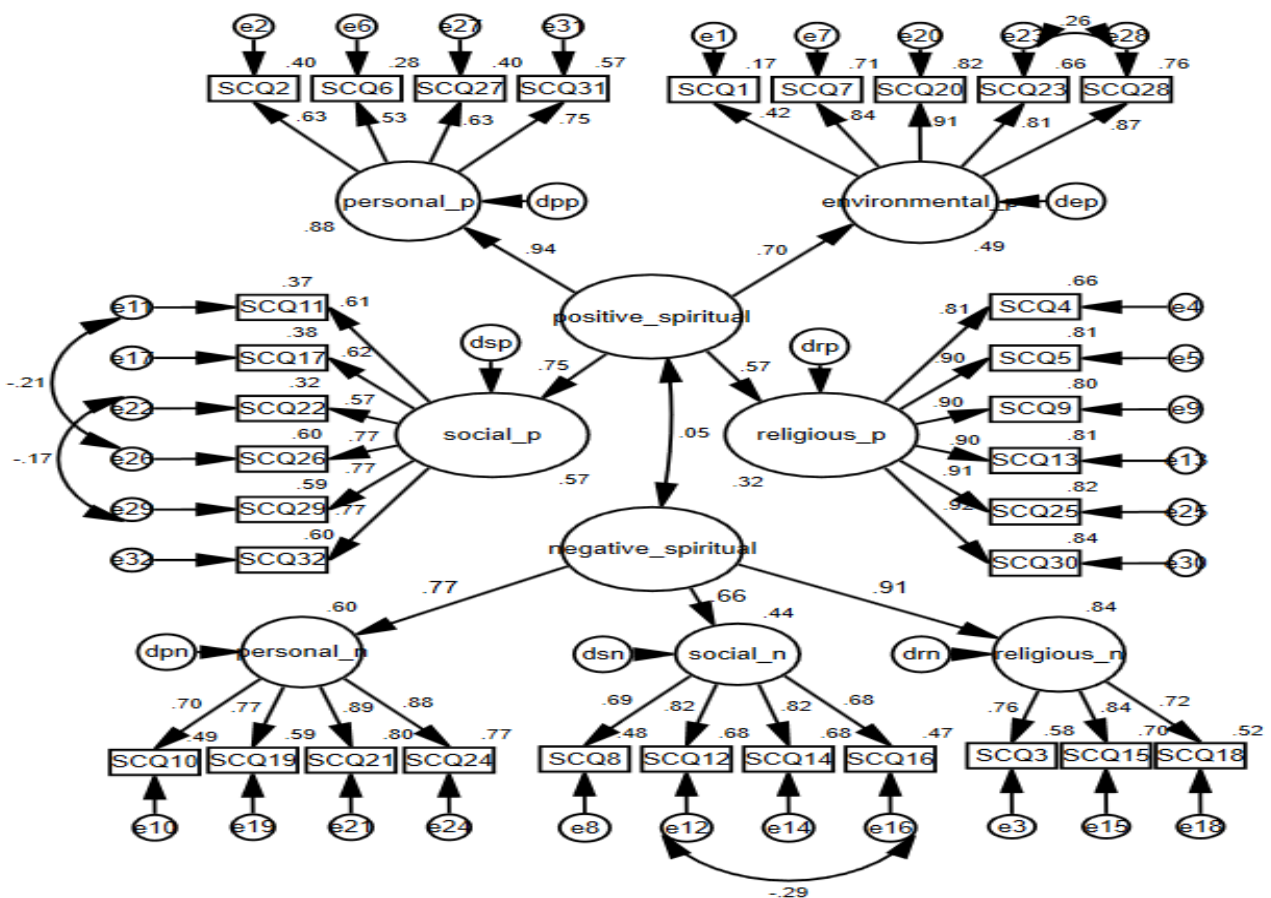
Através da análise do modelo basal, nomeadamente pela observação dos índices de modificação, ficou evidenciado que o estabelecimento de covariâncias entre itens de diferentes domínios ($SCQ11-SCQ26$, $SCQ22-SCQ29$, $SCQ12-SCQ16$, $SCQ23-SCQ28$) se traduziria em melhorias estatisticamente significativas do ajuste do modelo. Após a implementação destas alterações, verificou-se que os índices de ajuste do modelo melhoraram ainda mais os requisitos considerados adequados para este tipo de modelos.

A análise do ajuste do modelo em termos absolutos verifica-se adequada, quando é considerado o rácio da estatística de χ^2 pelos graus de liberdade ($\chi^2/DF=2.49$) (<3) Da mesma forma, apresenta bom ajustamento nos valores de $CFI=.943$, $TLI=.932$, e $IFI=.938$ ($>.90$) e de não-centralidade $RMSEA=.051$, $p(RMSEA)=.401$. A sumarização dos índices de ajuste do modelo re-especificado, bem como a sua comparação com o modelo basal é apresentada na Tabela 3. A esquematização do modelo de análise fatorial confirmatória é representada na Figura 1.

Tabela 3 - Índices de ajuste dos modelos basal (M0) e re-especificado (M1), relativamente à análise fatorial confirmatória do *SCQ*

Modelo	χ^2/df	RMSEA	p(RMSEA)	TLI	IFI	CFI	AIC
M0	2.619	0.053	0.110	0.932	0.938	0.937	1338.29
M1	2.489	0.051	0.401	0.937	0.943	0.943	1276.87

Figura 1 - Modelo re-especificado da análise fatorial confirmatória do *SCQ*



1.3 Pesos fatoriais

Em termos globais, verificou-se que os pesos fatoriais estandardizados variam entre .42 (correspondente ao item 1, domínio ambiental positivo) e .92 (correspondente ao item 30, domínio religioso positivo). No que respeito aos fatores de segunda ordem, observou-se que o domínio pessoal é a dimensão do coping espiritual positivo com maior peso fatorial ($B=.94$); no caso do coping espiritual negativo, o domínio religioso apresenta o maior peso ($B=.91$) (Tabela 1). Verifica-se ainda que a relação entre os referidos fatores de segunda ordem não se revela estatisticamente significativa.

1.4 Validade de Constructo e Validade Convergente

Relativamente à validade convergente do SCQ, pode comprovar-se que a maioria dos domínios apresenta valores de variância média extraída (VEM) acima do *threshold* recomendado, ($VEM>.5$) (Tabela 4), com exceção dos domínios pessoal e social positivo, que apresentam valores de $CC=0,409$ e $CC=0,477$, respetivamente. Apesar disso, os valores globais do SCQ estão dentro dos parâmetros aceitáveis ($CC=0.596$). É importante referir que recomendações recentes salientam que a métrica de VEM é demasiado restrita para a demonstração da existência de validade convergente (Malhotra & Dash, 2011). Os mesmos autores defendem que a validade convergente pode ser demonstrada apenas pela demonstração da validade de constructo.

Neste sentido, pela análise dos valores de confiabilidade compósita (CC) para estes domínios, verifica-se que ambos apresentam valores apropriados ($CC=0,732$ e $CC=0,843$ para os domínios pessoal positivo e social positivo, respetivamente). O mesmo padrão é observado nos restantes domínios do SCQ, conforme apresentado na Tabela 4.

1.5 Confiabilidade

A confiabilidade avaliada quer pela confiabilidade compósita (CC) quer pelo coeficiente alfa de Cronbach (α) revela que todos os domínios apresentam consistência interna boa (>0.7) a excelente (>0.85) e confiabilidade compósita global ($CC=0.982$) e consistência interna excelentes ($\alpha=0.874$).

1.6 Consistência Interna Versão Portuguesa e Versão Original

A versão original do SCQ apresenta valores de Alfa de Cronbach ligeiramente superiores à versão Portuguesa em três dos domínios de coping positivo (pessoal, ambiental e social), enquanto os níveis do domínio religioso positivo são semelhante nas duas versões. Já

versão Portuguesa apresenta níveis mais altos de consistência interna nos três domínios de coping negativos, sendo de relevar o domínio religioso negativo, e domínio pessoal negativo que no estudo original apresentam respetivamente níveis de consistência interna aceitável ($\alpha=0,670$) e bom ($\alpha=0,770$), enquanto a versão Portuguesa apresenta bons ($\alpha=0,808$) e excelentes ($\alpha=0,881$). Infelizmente não é possível fazer a comparação dos valores globais pois os mesmos não são mencionados no artigo original.

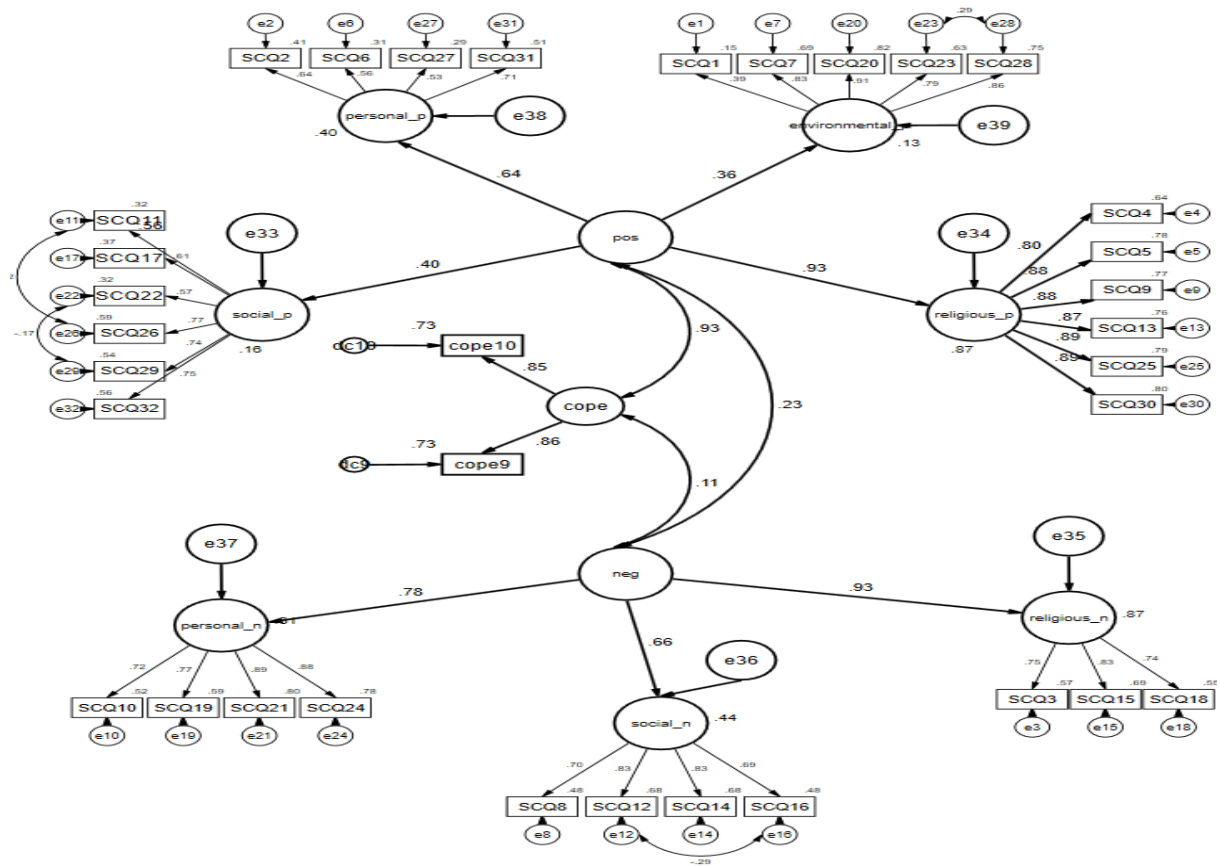
Tabela 4 - Validade de constructo e validade convergente dos diversos domínios do *SCQ*

Domínio	CC	VEM	Alfa (α)	Alfa (α) Estudo Original
SCQ POSITIVO				
Pessoal	0.732	0.409	0,729	0,790
Ambiental	0.888	0.625	0,879	0,920
Social	0.843	0.477	0,833	0,870
Religioso	0.958	0.791	0,957	0,950
SCQ NEGATIVO				
Pessoal	0.886	0.662	0,881	0,770
Social	0.844	0.576	0,828	0,790
Religioso	0.816	0.598	0,808	0,670
Global	0.982	0.596	0,874	N/A

2. Relação do *SCQ* com Coping Religioso, Medido Através do BriefCope

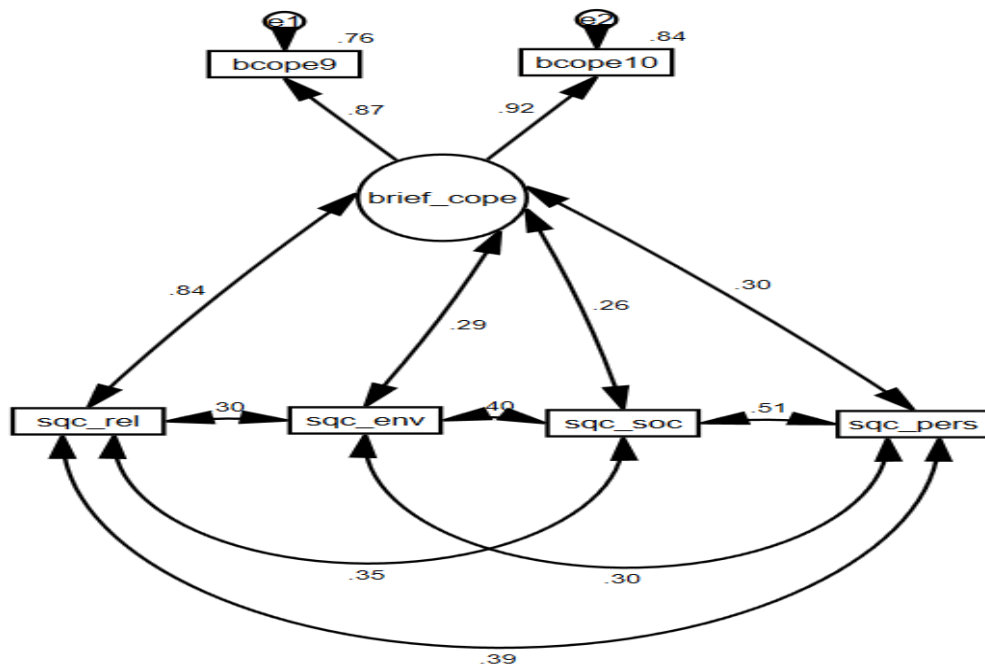
O modelo de equações estruturais (MES) (Figura 2) representa a associação das dimensões positiva e negativa do *SCQ* com os itens do domínio religioso do BriefCope, aqui representados através de variável latente. Constata-se que a dimensão positiva do *SCQ* se encontra fortemente associada com o domínio religioso do BriefCope ($r=.933$, $p<.001$). Por outro lado, embora a relação entre o BriefCope e coping espiritual negativo se revele estatisticamente significativa, o coeficiente de associação é de baixa magnitude ($r=.109$, $p=.038$).

Figura 2 – MES da associação entre *SCQ* positivo e negativo e Religião através do BriefCope



Com recurso à construção de um novo modelo, no qual os domínios positivos e negativos do *SCQ* são agregados em domínios globais (e.g., domínio global positivo, global social, etc.), verifica-se que o domínio religioso do BriefCope apresenta relações estatisticamente significativas com os diferentes domínios do *SCQ*. Através da análise dos coeficientes de correlação, nota-se que o domínio religioso do *SCQ* é o que apresenta a relação de maior magnitude com o BriefCope, correspondendo a uma variância partilhada de, aproximadamente 71% ($r=.844$, $p<.001$). Os restantes coeficientes apresentam coeficientes de correlação moderada, com magnitudes compreendidas entre .26 (domínio social) e .30 (domínio pessoal). A representação gráfica deste modelo é apresentada na Figura 3.

Figura 3 – MES da associação entre domínios globais do *SCQ* e Religião do BriefCope



3. Relação do *SCQ* com as Medidas de Bem-Estar Espiritual

No sentido de averiguar a relação do *SCQ* com o *SHALOM* (*bem-estar espiritual global fruto da discrepância entre o bem-estar espiritual ideal e o real*), e o *SWBQ* (*bem-estar espiritual real e atual*), foram conduzidos modelos de equações estruturais. No que concerne ao *SCQ* e de acordo com a estrutura fatorial validada, foram utilizadas sete variáveis latentes de 1ª ordem e duas variáveis latentes de 2ª ordem, correspondentes ao coping espiritual positivo e coping espiritual negativo. Em relação ao *SHALOM* foram definidas duas variáveis latentes de 2ª ordem: bem-estar espiritual global e real, sendo constituídas por quatro fatores de 1ª ordem (domínio pessoal, comunitário, ambiental e transcendental) (Figuras 4 e 5).

Através da análise do MES, verificou-se que o *SHALOM* se encontra significativamente associado com a dimensão negativa do *SCQ* ($r=-.375$, $p<.001$) (Figura 4); o mesmo não se verifica relativamente ao coping espiritual positivo, não se traduzindo em valores estatisticamente significativos ($r=.090$, $p=.074$) (Figura 4). Em contraste com o demonstrado na associação entre o *SHALOM* e o *SCQ*, no *SWBQ* os domínios positivos e negativos do coping espiritual evidenciam uma relação estatisticamente significativa com o *SWBQ*. Pode observar-se que esta relação é particularmente evidente com o *coping espiritual positivo* ($r=.791$, $p<.001$) (Figura 5)

Figura 4 – MES da relação entre o *SCQ* Positivo e Negativo e o *SHALOM*

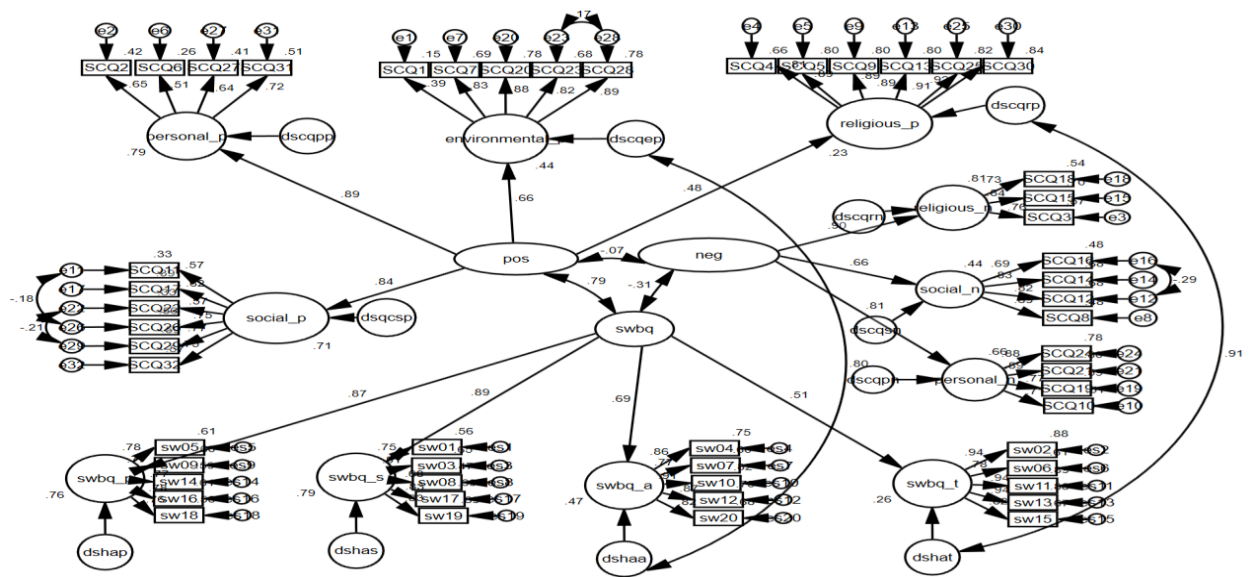
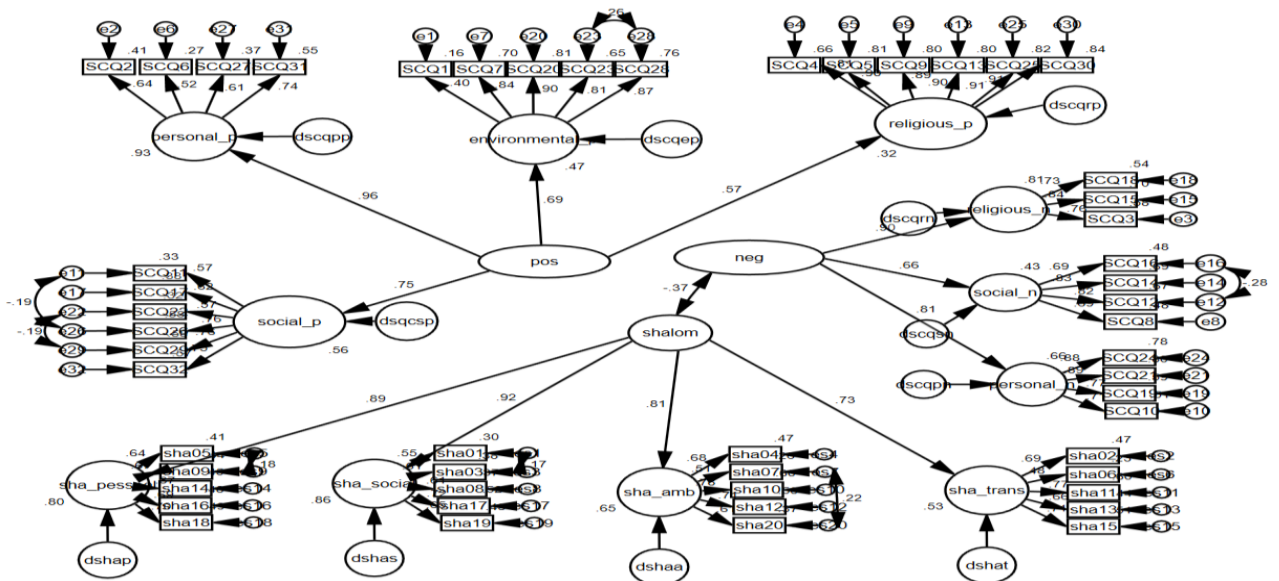


Figura 5 – MES da relação entre o *SCQ* Positivo e Negativo e o *SWBQ*



No sentido de se analisar as relações domínio a domínio entre os diferentes instrumentos, foram analisados os coeficientes de correlação de *Pearson*, com recurso a duas abordagens: (1) considerando cada um dos sete domínios, em separado (Tabela 4); (2) agregando a dimensão positiva e negativa de cada domínio (*e.g.*, os domínios pessoal positivo e pessoal negativo são agregados num domínio global) (Tabela 5).

Em relação às medidas globais, verifica-se que o *SCQ* apresenta associações estatisticamente significativas com o *SWBQ* ($r=.738$, $p<.001$) e *SHALOM* ($r=.218$, $p<.001$), sendo a relação com o primeiro de intensidade elevada. Quando são analisadas as dimensões positiva e negativa separadamente, observa-se que os domínios positivos têm relação de baixa

magnitude com os domínios do *SHALOM*, apresentando coeficientes de correlação interdomínio abaixo de .100. No que respeita à relação do *SHALOM* com coping espiritual negativo, observa-se que os coeficientes interdomínio apresentam maior magnitude (compreendidos entre -.142 e -.291, para os domínios social e pessoal, respetivamente).

Um padrão distinto é observado quando é analisada a relação das diferentes dimensões entre *SWBQ* e *SCQ*: os coeficientes interdomínio são de magnitude moderada/forte para os domínios da dimensão positiva (compreendidas num intervalo de 0,497 e 0,829, correspondentes aos domínios pessoal e religioso/transcendental, respetivamente). No que respeita aos domínios negativos, os coeficientes interdomínio são de intensidade baixa/moderada, variando entre (-0,234 e 0,478, para os domínios social e religioso/transcendental, respetivamente).

Tabela 5 - Relação global e intradomínios do *SCQ* com o *SHALOM* e *SWBQ*

Domínio	SCQ Global	SCQ POSITIVO				SCQ NEGATIVO		
		Pessoal	Soc.	Amb.	Rel.	Pessoal	Soc.	Rel.
SHALOM								
Global	,218**							
Pessoal	,191**	0,043	,095*	,117**	0,007	-,291**	-,091*	-,194**
Social	,145**	-0,024	,091*	0,076	-0,044	-,242**	-,142**	-,208**
Comunitário	,155**	0,045	,092*	,097*	-,101*	-,270**	-,157**	-,244**
Transc.	,224**	0,038	,121**	0,062	0,015	-,326**	-,150**	-,309**
SWBQ								
Global	,738**							
Pessoal	,551**	,497**	,489**	,421**	,168**	-,323**	-,108*	-,228**
Comunitário	,567**	,419**	,605**	,369**	,197**	-,244**	-,234**	-,199**
Ambiental	,536**	,451**	,473**	,721**	,169**	-,089*	-0,064	-0,078
Transc.	,598**	,466**	,379**	,313**	,829**	0,013	0,041	,156**

* p<.05, ** p<.001

A análise da matriz de correlações bivariadas evidenciou que a relação entre o domínio religioso do *SCQ* (compreendendo as valências positiva e negativa) e a componente transcendental do *SWBQ* é a mais elevada ($r=.796$, $p<.001$). No sentido oposto, a correlação entre o domínio pessoal do *SCQ* e do *SWBQ* traduz-se na correlação com menor magnitude ($r=.547$). No que respeita à relação dos domínios do *SCQ* com os do *SHALOM*, verifica-se que a magnitude das correlações é consideravelmente mais baixa.

Neste âmbito, a relação entre o domínio pessoal do *SCQ* e do *SHALOM* é a que apresenta a magnitude mais elevada ($r=.249$, $p<.001$). (Tabela 6).

Tabela 6 - Relação entre os domínios (compreendendo as dimensões positiva e negativa) do SCQ com os domínios do *SWBQ* e *SHALOM*

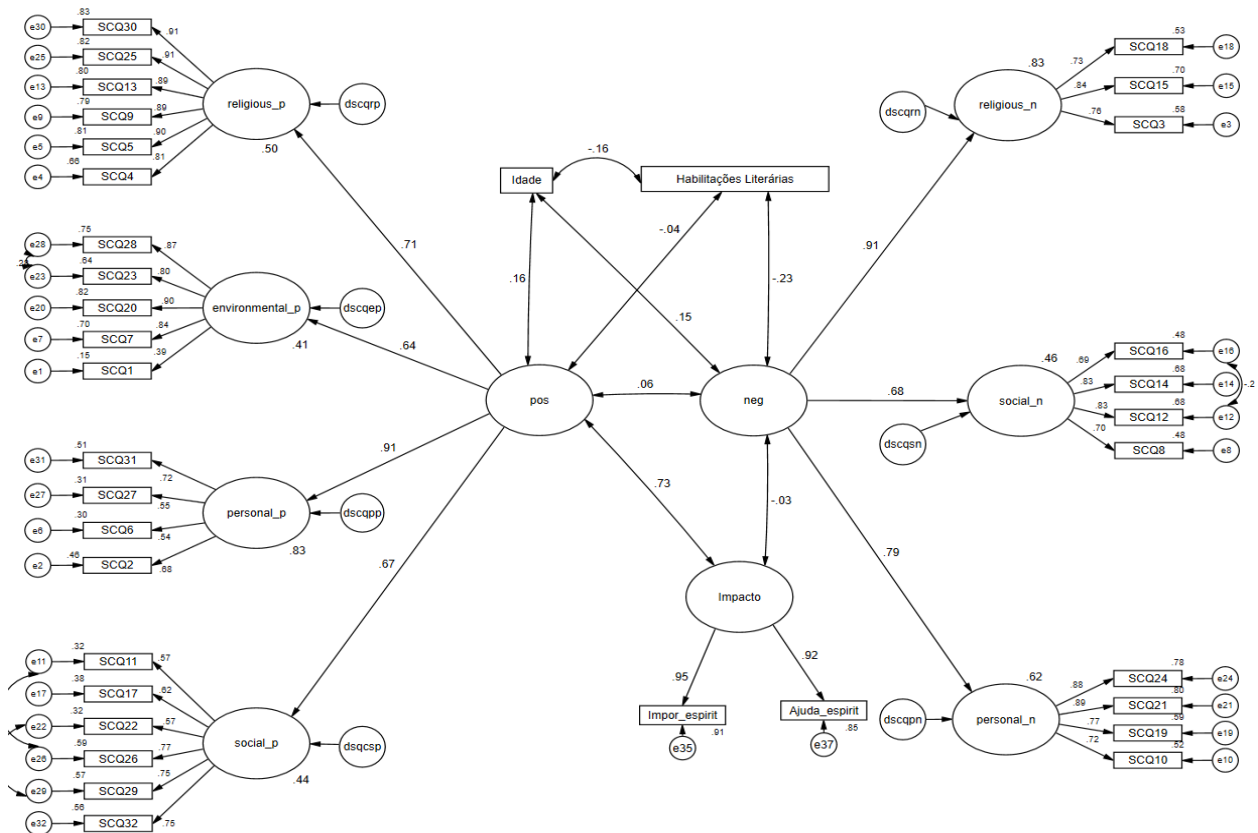
	<i>SCQ</i>			
	Pessoal	Social	Ambiental	Religioso
<i>SWBQ</i>				
Pessoal	.547**	.430**	.421**	.262**
Comunitário	.439**	.597**	.369**	.281**
Ambiental	.340**	.390**	.721**	.205**
Transcendente	.270**	.253**	.313**	.796**
<i>SHALOM</i>				
Pessoal	.249**	.129**	.117**	.082
Comunitário	.171**	.159**	.076	.035
Ambiental	.234**	.169**	.097*	-.010
Transcendente	.273**	.186**	.062	.135**

* p<.05, ** p<.001

4. Relação do *SCQ* com Variáveis Sociodemográficas e Medidas de Autorrelato

No sentido de se averiguar se as variáveis sociodemográficas e as medidas de autorrelato apresentam relações distintas com as dimensões positiva e negativa do *SCQ*, foi estimado um modelo, no qual os domínios do *SCQ* foram definidos como variáveis latentes (Figura 6). Os coeficientes estandardizados obtidos evidenciam que a variável *Impacto da Espiritualidade*, que corresponde à junção das duas medidas de autorrelato “importância da espiritualidade e ajuda da espiritualidade no processo de coping” apresenta uma relação estatisticamente significativa com a dimensão positiva ($r=.726$, $p<.001$), mas não com a dimensão negativa do *SCQ* ($r=-.034$, $p=.486$). Por outro lado, a idade apresenta relações estatisticamente significativas [$r=.165$ ($p<.001$) e $r=.151$ ($p=.002$), para as dimensões positiva e negativa, respetivamente], com ambas as dimensões do *SCQ*. Por fim, as habilitações literárias associam-se, particularmente, com a dimensão negativa do *SCQ* ($r=-.230$, $p<.001$), enquanto que, apesar de próximo do limite da significância estatística, o mesmo não se verifica para a dimensão positiva do instrumento ($r=-.041$, $p=.281$).

Figura 6 - Associação entre Impacto da Espiritualidade e variáveis sociodemográficas e dimensões individuais de *Coping Religioso*



Através da análise dos coeficientes de associação simples entre as variáveis referentes ao *SCQ* e as medidas de autorrelato, verifica-se que ambas as variáveis de impacto da espiritualidade apresentam relações, de magnitude moderada com o *SCQ*, em termos globais [$r = .581$ ($p < .001$) e $r = .583$ ($p < .001$), para as variáveis *Importância da Espiritualidade no coping* e *Ajuda da Espiritualidade no coping*, respetivamente]. Em termos individuais, verifica-se que o domínio pessoal negativo é o único domínio que não apresenta qualquer relação com as referidas medidas de autorrelato [$r = -.022$ ($p = .614$) e $r = -.077$ ($p = .075$), para as variáveis *Importância da Espiritualidade no coping* e *Ajuda da Espiritualidade no coping*, respetivamente], enquanto o domínio social negativo apenas se associa com a *Ajuda da Espiritualidade* ($r = -.121$, $p = .005$).

Todos os restantes domínios apresentam associações significativas com as medidas de autorrelato referentes à espiritualidade no processo de coping, sendo o domínio religioso positivo o que apresenta os maiores coeficientes de associação com as mesmas [$r = .643$ ($p < .001$) e $r = .600$ ($p < .001$), para as variáveis *Importância da Espiritualidade no coping* e *Ajuda da Espiritualidade no coping*, respetivamente (Tabela 7).

Tabela 7 - Relação entre os domínios individuais do SQC e medidas de autorrelato relativas ao impacto espiritual

	SCQ POSITIVO					SCQ NEGATIVO		
	SCQ Total	Pessoal	Social	Amb.	Rel.	Pessoal	Social	Rel.
Importância Espiritualidade Coping	.581**	.506**	.357**	.366**	.643**	-.022	-.059	.326**
Ajuda Espiritualidade Coping	.583**	.491**	.326**	.346**	.600**	-.077	-.121**	.268**

** p<.001

Com o intuito de averiguar a existência de diferenças estatisticamente significativas nos valores do SCQ, e das 3 medidas de bem-estar espiritual para as diversas filosofias de vida, foram conduzidos diversos modelos de Análise de Variância Simples. Conforme exposto na Tabela 8, pode verificar-se que, à exceção do modelo correspondente ao domínio pessoal negativo ($F_{(3,528)} = 2.06$, $p=.104$), todos os modelos correspondentes aos domínios globais e específicos do SCQ se revelaram estatisticamente significativos, o que denota a relevância das variáveis de filosofia de vida na predição do coping religioso.

No sentido de explorar entre que filosofias existem diferenças significativas, foram conduzidas comparações *post-hoc*, com recurso ao método de correção conservador de Bonferroni. Mais especificamente, verifica-se que no caso do domínio religioso positivo (à semelhança do que se verifica com o SCQ global), apresenta valores significativamente mais elevados nos indivíduos com filosofia Espiritual e Religiosa (ER), comparativamente às restantes filosofias. Os restantes domínios positivos do SCQ apresentaram valores aproximados nas filosofias ER e Espiritual. Por outro lado, no que respeita aos domínios negativos, observa-se que os valores mais elevados de coping religioso são obtidos na filosofia Religiosa, mas não Espiritual.

Relativamente ao bem-estar ideal e ao SWBQ, os valores mais elevados foram obtidos na filosofia Espiritual e Religiosa, que demonstrou diferenças estatisticamente significativas relativamente às restantes dimensões. O mesmo não se verificou relativamente ao SHALOM para o qual não se detetaram diferenças estatisticamente significativas entre as diversas filosofias.

Tabela 8 - Comparação de médias de variáveis sociodemográficos, SCQ, bem-estar espiritual e religioso pelas diferentes filosofias de vida

	FILOSOFIA DE VIDA				F(g11,g12). p
	a. Espiritual e Religioso	b. Espiritual mas não Religioso	c. Religioso mas não Espiritual	d. Nem Espiritual nem Religioso	
Idade	33.6 (12.29)	32.94 (11.96)	37.18 (13.8)	32.09 (11.23)	F _(3,528) =2.57. p=0.053
Habilitações Literárias	5.39 (0.88)	5.42 (0.83)	5.1 (0.93)	5.44 (0.73)	F _(3,528) =2.59. p=0.052
SCQ GLOBAL	3.7 (0.52) ^{b,c,d}	3.48 (0.46) ^{a,c,d}	3.23 (0.43) ^{a,b,d}	3.02 (0.44) ^{a,b,c}	F _(3,528) =55.65. p<.001
SCQ POSITIVO					
Pessoal	3.81 (0.74) ^{c,d}	3.66 (0.73) ^{c,d}	3.33 (0.69) ^{a,b,d}	3.01 (0.82) ^{a,b,c}	F _(3,528) =31.62. p<.001
Social	3.83 (0.66) ^{c,d}	3.71 (0.66) ^d	3.54 (0.62) ^a	3.28 (0.8) ^a	F _(3,528) =16.78. p<.001
Ambiental	3.26 (0.97) ^{c,d}	3.32 (0.88) ^{c,d}	2.53 (0.99) ^{a,b}	2.52 (0.98) ^{a,b}	F _(3,528) =27.03. p<.001
Religioso	3.5 (0.99) ^{b,c,d}	2.34 (1.13) ^{a,c,d}	2.99 (0.9) ^{a,b,d}	1.36 (0.64) ^{a,b,c}	F _(3,528) =127.91. p<.001
SCQ NEGATIVO					
Pessoal	2 (0.97) ^c	1.99 (1.05) ^c	2.53 (1) ^{a,b,d}	1.98 (1.07) ^c	F _(3,528) =4.95. p=0.002
Social	2.31 (0.93)	2.24 (0.92)	2.6 (0.91)	2.33 (1.04)	F _(3,528) =2.06. p=0.104
Religioso	1.89 (0.87) ^{c,d}	1.77 (0.91) ^c	2.38 (0.83) ^{a,b,d}	1.57 (1.02) ^{a,c}	F _(3,528) =11.25. p<.001
BEM-ESTAR ESP.					
IDEAL	4.04 (0.6) ^{b,c,d}	3.82 (0.61) ^{a,d}	3.78 (0.54) ^{a,d}	3.17 (0.76) ^{a,b,c}	F _(3,528) =47.25. p<.001
SWBQ	3.67 (0.68) ^{b,c,d}	3.41 (0.63) ^{a,d}	3.19 (0.55) ^{a,d}	2.76 (0.67) ^{a,b,c}	F _(3,528) =50.46. p<.001
SHALOM	0.37 (0.52)	0.41 (0.49)	0.59 (0.59)	0.41 (0.79)	F _(3,528) =1.9. p=0.128

ANOVA **p<.001; Bonferroni **p<.005

Diferenças estatisticamente significativas (correção para comparações múltiplas de Bonferroni) relativamente a ^a Filosofia Espiritual e Religiosa; ^b Filosofia Espiritual, mas não Religiosa; ^c Filosofia Religiosa, mas não Espiritual; ^d Filosofia nem Espiritual nem Religiosa

Através da análise dos resultados de testes t para amostras independentes (Tabela 9), observa-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre mulheres e homens para o valor global do SCQ ($t_{(530)}=4.66$, $p<.001$), sendo que as mulheres apresentam valores mais elevados. Esta tendência foi verificada em três domínios da dimensão positiva, nos quais se obtiveram diferenças significativas, nomeadamente para os domínios pessoal, social e religioso. Por oposição, os valores médios dos domínios negativos foram tendencialmente mais elevados

nos homens, embora em nenhum dos casos, a diferença se tenha revelado estatisticamente significativa.

Tabela 9 – Comparação Global e Específica do *SCQ* por Sexo

Domínio	Feminino	Masculino	Estatística
<i>Global</i>	112.05 (16.71)	105.15 (17.31)	$t_{(530)}=4.66$. $p<.001$
<i>Média Global</i>	3.5 (0.52)	3.29 (0.54)	$t_{(530)}=4.66$. $p<.001$
SCQ POSITIVO			
<i>Pessoal</i>	14.61 (3.02)	13.31 (3.4)	$t_{(482.69)}=4.63$. $p<.001$
<i>Social</i>	22.4 (4.01)	20.87 (4.62)	$t_{(530)}=4.1$. $p<.001$
<i>Ambiental</i>	15.39 (5.06)	14.66 (5.03)	$t_{(530)}=1.66$. $p=0.097$
<i>Religioso</i>	16.28 (7.64)	13.75 (7.2)	$t_{(530)}=3.89$. $p<.001$
SCQ NEGATIVO			
<i>Pessoal</i>	8.21 (4.25)	8.22 (4.02)	$t_{(530)}=-0.01$. $p=0.99$
<i>Social</i>	9.01 (3.85)	9.65 (3.76)	$t_{(530)}=-1.92$. $p=0.056$
<i>Religioso</i>	5.41 (2.69)	5.57 (3)	$t_{(530)}=-0.66$. $p=0.509$

Por outro lado, a idade apresenta uma relação estatisticamente significativa, no sentido positivo, com o *SCQ*, em termos globais ($r=.151$, $p<.001$) e em domínio específicos, nomeadamente com os domínios: pessoal positivo ($r=.117$, $p=.007$), social positivo ($r=.094$, $p=.031$), ambiental ($r=.134$, $p=.002$), religioso positivo ($r=.278$, $p<.001$), social negativo ($r=.090$, $p=.038$) e religioso negativo ($r=.136$, $p<.001$). As habilitações literárias, apesar de não apresentarem uma associação estatisticamente significativa com o *SCQ*, em termos globais ($\rho=.076$, $p=.080$), nem com nenhum dos domínios positivos do instrumento, apresentam associações estatisticamente significativas com as variáveis correspondentes aos domínios negativos (Tabela 10).

Tabela 10 - Associação entre o *SCQ* com a Idade e Habilitações literárias

	SCQ POSITIVO					SCQ NEGATIVO		
	SCQ Global	Pessoal	Social	Amb.	Rel.	Pessoal	Social	Rel.
Idade	.151**	.117**	.094*	.134**	.278**	0.056	.090*	.136**
Habilitações literárias^a	.099*	.098*	-0.01	-0.047	-0.062	-.185**	-.220**	-.169**

* Atendendo à tipologia da variável Habilitações Literárias (variável ordinal), as medidas de associação com o *SCQ* foram obtidas, com recurso à medida de associação não paramétrica de Spearman.

Discussão de Resultados

A revisão da literatura desta investigação veio relevar a importância da espiritualidade enquanto processo de coping nos mais diversos *outcomes* da saúde e bem-estar, e a necessidade de um instrumento capaz de medir coping espiritual enquanto constructo multidimensional, e nas suas valências positivas e negativas (Gall et al., 2005), e passível de ser aplicado à população que se considera espiritual mas não religiosa (Baldacchino, & Draper, 2001; Baldacchino, Bonello & Debattista, 2014a, 2014b).

Um dos objetivos principais desta investigação procurou dar resposta a esta necessidade, consistindo na adaptação e num primeiro estudo de validação da estrutura fatorial da versão Portuguesa do Spiritual Coping Questionnaire – *SCQ*, um instrumento que aborda coping espiritual de forma multidimensional, independentemente de qualquer crença religiosa/espiritual, e abrangendo estratégias de coping positivas e negativas. Permitindo não apenas a sua análise global, como também a análise intraindividual dos domínios que a compõem.

O *SCQ* vem trazer uma nova abordagem ao coping espiritual, que é conceptualmente diferente de todas as outras existentes: por a espiritualidade tocar em tantos aspetos do individuo, corre-se o risco de se medir constructos ou dimensões semelhantes que não estejam de facto a analisar a espiritualidade (este é aliás um dos problemas na operacionalização de espiritualidade). No entanto o modelo conceptual do *SCQ* foca-se nas dimensões de transcendência, que é semelhante a um atributo da personalidade, e ao fazê-lo, está de facto a medir a espiritualidade nas dimensões de transcendência nos diversos domínios, e não constructos que se poderiam entrelaçar.

No seu conjunto, os resultados obtidos vieram reforçar os dados de validação do estudo de Charyznska (2015). Permitindo confirmar que a versão Portuguesa do *SCQ* apresenta características psicométricas satisfatórias, quer em termos da confirmação da sua estrutura fatorial quer em relação aos bons índices de consistência interna das escalas e dos itens que a constituem. Os dados de fiabilidade compósita indicam que o *SCQ* mede de forma consistente e fiável a sua medida global, bem como cada domínio do coping espiritual.

Apesar disso uma apreciação comparativa entre as subescalas indicou fraca validade convergente (VEM) do domínio pessoal positivo e medíocre no domínio social positivo. No entanto todas as outras 5 dimensões apresentaram valores satisfatórios de validade convergente, bem como a medida global do *SCQ*. Apesar disso, é importante notar que a métrica do VEM é para alguns autores demasiado restrita para a demonstração da existência de validade convergente, podendo a validade de constructo ser considerada um bom indicador de validade

convergente (Malhotra & Dash, 2011), algo que se verifica neste caso, tanto em cada um dos 7 domínios, como em termos globais.

É relevante abordar a escala ambiental positiva do *SCQ*, nomeadamente o item 1: pratiquei várias ações com o objetivo de cuidar do meio ambiente (e.g. reciclagem, regar as plantas, etc...), que é o item com menor peso em todo o *SCQ* e que embora esteja dentro dos valores aceitáveis (0,42), é um valor bastante inferior quando comparado aos outros itens da mesma escala (que variam entre 0,81 e 0,91).

Este é no entanto, um item que se diferencia dos outros da mesma escala, na medida em que é um item comportamental, e que impele o indivíduo a agir em relação à sua preocupação com o meio ambiente, não só no momento atual, mas é sobretudo um item que tem um maior impacto sobre o futuro do planeta Terra. É também um item sem ganhos secundários visíveis a curto prazo para o indivíduo, em oposição a outros itens da escala ambiental (e.g. tentei observar a singularidade a beleza e singularidade da natureza, ou procurei sentir-me em harmonia com a natureza), que são itens experienciais, e em que a pessoa se liga e une à natureza, também para seu próprio benefício e bem-estar.

Este item acrescenta uma variante diferente aos itens já existentes da mesma escala, e por isso optámos pela sua manutenção no *SCQ*, até para mantermos a estrutura original do instrumento.

Ainda em relação ao *SCQ*, é importante referir que não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre coping espiritual positivo e negativo, o que tal como acontece com coping religioso positivo e negativo (Pargament, 2011) e no estudo de Charyznska em relação ao coping espiritual (2015), mostra que os dois tipos de coping espiritual são relativamente independentes um do outro, ou seja: um indivíduo pode utilizar estratégias de coping positivo e negativo ao mesmo tempo, em relação ao mesmo stressor, sem nenhuma ordem percebida.

Finalmente, a forte associação do coping espiritual positivo do *SCQ* com as duas medidas de autorrelato relacionadas com a importância que o indivíduo atribui à espiritualidade no processo de coping em uma situação de stress, e o quanto o indivíduo acha que a espiritualidade de facto o ajuda no mesmo, vêm corroborar os resultados estatísticos já referidos relativamente à fiabilidade do *SCQ*. Sendo um bom indicador de que o *SCQ* é um instrumento capaz de adequadamente medir se a espiritualidade está ou não a ajudar o indivíduo no processo de coping e qual o impacto que o mesmo está a ter na vida do indivíduo com determinado (s) stressor (es).

Como já referido anteriormente nesta tese, até agora os únicos instrumentos disponíveis em Portugal para medir especificamente coping religioso são o RCOPE com 105 itens, e a dimensão religiosa do BriefCope, composta por 2 itens e que apenas mede coping religioso positivo. Os resultados obtidos nesta investigação vêm agora trazer uma nova alternativa. Foi verificada a fortíssima associação entre o domínio religioso do *SCQ*, e a dimensão religiosa do BriefCope, confirmando também a validade concorrente do domínio religioso do BriefCope relativamente ao *SCQ*.

Foi também identificada uma associação moderada entre o domínio religioso do BriefCope e os outros 3 domínios de coping espiritual positivo do *SCQ*, o que mostra que coping religioso tem um peso importante para que o indivíduo consiga aceder aos 4 domínios do coping espiritual positivo (algo semelhante ao que acontece no bem-estar espiritual (BEE) em que para o indivíduo conseguir aceder às 4 dimensões de BEE tem de utilizar a dimensão de transcendência). Não foram no entanto identificadas associações do domínio religioso do BriefCope com os tipos de coping espiritual negativo, algo que neste caso era expectável pois o BriefCope apenas tem em conta a valência positiva do coping religioso.

Desta forma o *SCQ* traz também algo de novo ao coping religioso em relação às duas medidas já existentes no nosso País: permite medir coping religioso nas suas valências positivas e negativas, em apenas 9 itens, sendo de fácil aplicação empírica, e é capaz de medir coping religioso independentemente da religião, pois está embasado em um conceito de transcendência, ao contrário do RCOPE que é de extensa aplicação e tem o seu modelo inserido em uma orientação predominantemente judaico/cristã; e vem por outro lado acrescentar a valência negativa de coping religioso que não está presente no BriefCope.

Podem então ser analisados não apenas os efeitos benéficos e adaptativos da religião no processo de coping, como também os nocivos e maladaptativos, algo que é essencial dado o forte impacto que coping religioso negativo pode ter no indivíduo como tem sido extensamente documentado (e.g. Freitas et al., 2015; Hebert, Zdaniuk, Schulz & Scheier, 2009; Pargament, 2001).

A relação entre bem-estar espiritual e coping espiritual não havia sido estudada adequadamente até agora, esta investigação vem dar os primeiros passos em relação à associação entre os dois constructos com instrumentos apropriados para tal: à priori e como já havíamos referido nesta investigação *SCQ* mede coping espiritual em indivíduos atualmente a passar por uma situação de stress. Devido a isso os resultados a relevar na relação com o bem-estar espiritual são os do *SWBQ* (que mede o bem-estar real e atual do indivíduo).

A análise estatística acabou por confirmar isso mesmo, quando o *SCQ* é associado ao *SHALOM* (a medida de bem-estar espiritual global fruto da discrepância entre o ideal e o real), não existem na maioria dos casos associações significativas entre os domínios do *SCQ*. Existindo no entanto associações fracas em relação dos domínios negativos do *SCQ* e entre o *SHALOM* global e o *SCQ* global.

Já quando o *SCQ* é associado à medida de bem-estar real e atual (*SWBQ*) os resultados mostram uma imagem distinta, existindo uma forte associação entre coping espiritual e bem-estar espiritual real do indivíduo, quer em termos globais, quer em termos de cada um dos domínios dos instrumentos (pessoal, social/comunitário, ambiental, e religioso/transcendente). Ainda referente ao *SWBQ* é de relevar a forte associação entre coping espiritual positivo e bem-estar real, ou seja, quanto maior for a utilização do coping espiritual positivo, maiores serão potencialmente os níveis de bem-estar espiritual real e atual do indivíduo.

Ou seja, confirma-se a hipótese de que coping espiritual é de facto um importante fator com impacto nos níveis de bem-estar espiritual real do indivíduo. O *SCQ* e o *SWBQ* podem por isso ser excelentes instrumentos a utilizar como complemento um do outro para medir coping espiritual e bem-estar espiritual real respetivamente, visto que são os únicos instrumentos capazes de medir os dois constructos sob os mesmos domínios. É então possível verificar o repertório de estratégias de coping espiritual do indivíduo, bem como os seus níveis de bem-estar espiritual real e atual, explorando padrões identificados em ambos.

A análise do *SCQ* e do *SHALOM* trouxe no entanto um resultado relevante: verificou-se uma associação entre coping espiritual negativo e o bem-estar espiritual global, podendo pois ser colocada a hipótese de que coping espiritual negativo é preditor da discrepância entre o bem-estar espiritual ideal, e o bem-estar espiritual real do indivíduo. Para que tal seja confirmado são no entanto necessários estudos longitudinais devido às limitações dos estudos correlacionais.

Relativamente às variáveis sociodemográficas, verificou-se que as mulheres apresentam globalmente níveis mais altos de utilização de coping espiritual positivo em relação aos homens, algo que vai de encontro que já havia sido identificado em relação ao bem-estar espiritual (Hammermeister et al., 2005), e religiosidade (Bryant,2007). Em oposição os homens apresentaram ligeiramente níveis mais altos de coping espiritual negativo, embora neste caso a diferença não tenha sido estatisticamente significativa.

Já em relação a estratégias de coping positivas e negativas, observou-se que tanto em homens como mulheres, a generalidade dos indivíduos utiliza mais vezes estratégias de coping espiritual positivo do que negativo, quando confrontado com uma (ou mais) situação de stress,

indo igualmente de encontro aos resultados de estudos referentes à utilização de coping religioso (Zwingmann et al., 2006).

Este estudo identificou ainda um padrão entre coping espiritual e as habilitações literárias: quanto menores as habilitações literárias, maior é a utilização de coping espiritual negativo, colocando-se a hipótese de que níveis mais baixos de habilitações literárias do indivíduo possam estar associados a um repertório mais restrito de estratégias de coping espiritual positivo, e incapacidade de aceder de forma adaptativa às dimensões de transcendência, o que por sua vez tem como consequência uma maior utilização de estratégias de coping espiritual maladaptativas e nocivas para tentar ultrapassar um stressor.

Por fim e em resposta a outro dos objetivos da tese, esta investigação vem trazer também novos dados em Portugal referentes à conceção de espiritualidade do indivíduo, traçando o perfil de utilização de estratégias de coping espiritual para quatro grupos diferentes de participantes com base nas suas conceções de espiritualidade. Tal como a revisão de literatura feita ao longo desta investigação hipotetizou, esta investigação vem confirmar que cada vez mais indivíduos se caracterizam como espirituais mas não religiosos (ENR), sendo aliás a filosofia de vida predominante nos participantes desta investigação, confirmando a necessidade referida por vários autores (e.g. Chaves, 2011) de melhor compreender este grupo.

De acordo com os dados existentes na literatura, os espirituais mas não religiosos são indivíduos em média com habilitações literárias altas, e predominantemente da geração Y, X e Baby Boomers (Fuller, 2001), se analisarmos os participantes desta investigação observamos que existe um número muito elevado de indivíduos com altas habilitações literárias, e na faixa etária da geração Y, dados esses que podem ajudar a justificar o porquê de participantes que se consideram espirituais, mas não religiosa ser a predominante neste estudo.

Os ENR são indivíduos que apresentam em média altos níveis de coping positivo nos domínios pessoal, social e ambiental, mas, que no entanto apresentam baixos níveis de coping religioso, tendo ainda também baixos níveis de utilização de estratégias de coping espiritual negativo em todos os domínios.

A literatura existente tem associado a espiritualidade a um sentido de ligação sagrada com a natureza (Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999). Apesar disso a investigação empírica da natureza no processo de coping é diminuta, e os instrumentos de coping que a consideram são muito reduzidos. Esta investigação vem relevar a importância do domínio ambiental no processo de coping do indivíduo, sendo uma das estratégias de coping utilizadas recorrentemente pelos indivíduos a passar por situações de stress, especialmente em conceções de vida espirituais: Identificou-se uma considerável diferença entre os níveis de utilização de

estratégias de coping ambiental nas concepções de vida que incluem a espiritualidade quando comparadas com as não espirituais, sendo as primeiras consideravelmente superiores, corroborando por isso a associação da espiritualidade à natureza.

Esta investigação mostra também dados referentes às estratégias de coping espiritual dos participantes que se considera como religioso mas não espiritual (RNP), e sobre a qual existe muito pouca informação e investigação (Casey, 2013). Alguns autores têm encaixado este tipo de população na definição de religião extrínseca de Allport & Ross (1967), ou seja na prática da religião motivado pelas aparências e para benefício próprio ao invés dos valores inerentes à fé (Casey, 2013).

Os resultados do *SCQ* referentes a este grupo vêm identificar o seu padrão de utilização de estratégias de coping espiritual e níveis de bem-estar espiritual: apresentam em média níveis mais baixos de coping espiritual global e nos domínios pessoal e social positivo do que os espirituais e religiosos (ER) e espirituais mas não religiosos (ENR). Este grupo caracteriza-se sobretudo por altos níveis de utilização de estratégias de coping negativo, sendo aliás a filosofia com níveis mais altos em todos os domínios de coping espiritual negativo em comparação com as 3 outras filosofias de vida.

Tal parece corroborar a relação do RNP com a religiosidade extrínseca, em que não existe verdadeiro sentidos e objetivos de vida internalizados, sendo indivíduos que se focam muito nas próprias fraquezas e percebem os outros como egoístas, estando mais virados para os seus próprios benefícios, não conseguindo estabelecer e manter relações interpessoais profundas e significantes, e sendo indivíduos em luta religiosa interna: tendo mágoa em relação a Deus e culpando-o pelas suas próprias fraquezas, não tendo uma verdadeira imagem de um Deus cuidador, e de um Deus que ama o homem (Charyznska, 2015). Identificou-se o mesmo padrão neste grupo em relação ao bem-estar espiritual, com a ressalva de que são também os indivíduos em média com maior discrepância entre os níveis de bem-estar ideal e real: ou seja embora tenham ideais mais altos de bem-estar espiritual, não o conseguem verdadeiramente colocar em prática na sua vida. Este grupo é composto em média por indivíduos com habilitações literárias mais baixas, e com uma maior faixa etária.

Já o grupo que se caracteriza como não espiritual e não religioso é composto predominantemente por indivíduos que apresentam em média níveis globais mais baixos de coping espiritual, e que como seria de esperar apresentam níveis muito baixos de utilização de estratégias de coping religioso positivo e negativo. Apesar disso, também apresentam níveis mais baixos nos outros 3 domínios de coping espiritual positivos comparativamente às outras 3

filosofias de vida, sendo também o grupo que apresenta níveis mais baixos de bem-estar ideal e bem-estar real. São por isso indivíduos mais fechados a todas as dimensões de transcendência.

Finalmente o grupo de participantes que se considera como espiritual e religioso (ER) é o que apresenta níveis globais mais altos de coping espiritual, bem como os níveis mais altos nos domínios pessoal e social em relação aos outros 3 grupos. É o grupo mais globalista, sendo capaz de aceder de forma mais benéfica e adaptativa às 4 dimensões de coping espiritual, uma vez mais o padrão em relação ao bem-estar espiritual está em conclusão com o identificado no coping espiritual: é o grupo que apresenta maiores níveis de bem-estar espiritual ideal e bem-estar real, ao mesmo tempo que são aqueles que mais aparentam estar em congruência com os seus ideais, apresentando a menor discrepância entre bem-estar espiritual ideal e real de entre as 4 filosofias de vida. São indivíduos que quando confrontados com uma situação de *stress* conseguem utilizar um repertório mais vasto de estratégias de coping espiritual positivo, em todos os 4 domínios de transcendência, e isso manifesta-se de forma direta nos seus níveis de bem-estar espiritual.

Os resultados globais deste estudo vêm dar força à cada vez maior relevância da espiritualidade como constructo multidimensional, que abarca o domínio pessoal, social/comunitário, ambiental, e religioso, enquanto processo de coping na vida dos indivíduos, e em resposta aos mais variados stressores. Uma espiritualidade que tal como demonstrado ao longo da revisão da literatura e corroborado pelos dados do *SCQ* não tem de incluir religião, pois a espiritualidade do indivíduo abrange muito mais do que as suas crenças religiosas. Apesar disso, este estudo mostra que a religião quando associado à espiritualidade é um fator importante no processo de coping para que o indivíduo consiga aceder de forma benéfica à totalidade das dimensões de transcendência.

A espiritualidade no entanto, nem sempre se manifesta de forma positiva no indivíduo (Gall et al., 2005), estando também dependente da interpretação que o indivíduo faz do stressor (Pargament, 1997), e da sua conceção de espiritualidade. Por isso coping espiritual positivo, e negativo, como já referimos anteriormente são duas valências que funcionam em simultâneo, podendo um indivíduo utilizar estratégias de coping espiritual positivo, e negativo, ao mesmo tempo, em relação ao mesmo stressor, sendo por isso de extrema importância que ambas sejam avaliadas no processo de coping espiritual do indivíduo.

Existem nesta investigação algumas limitações a relevar. Primeiramente este é um estudo correlacional, pelo que a fiabilidade destes resultados está sempre limitada ao alcance deste tipo de estudos. Também os participantes representam uma limitação importante: embora estejamos perante uma amostra bastante homogênea em relação ao sexo (o que nem sempre é

fácil em estudos sobre espiritualidade), o mesmo não se aplica em relação às habilitações literárias dos participantes neste estudo, existindo predominância de altas habilitações literárias, e também em relação à idade existindo um baixo número de população sénior. É pois um estudo com uma amostra longe de ser representativa de alguma forma da população Portuguesa.

Como já referimos o *SCQ* é um instrumento adequado para que se prossiga a sua utilização e investigação em Portugal, no entanto são ainda necessários mais estudos, sendo relevante dar prioridade à validade concorrente a discriminante do *SCQ* que ainda não foram analisadas. Para além disso, dada a abrangência do coping espiritual, seria de extrema utilidade estudos longitudinais para verificar se existem mudanças no padrão do coping espiritual com o tempo, até porque não existem ainda estudos que o façam. (e.g. considerando indivíduos a passar por reabilitação alcoólica ou de abuso de substâncias). São ainda relevantes estudos que se foquem na comparação de tipos de stressores específicos, (e.g doença vs problemas no trabalho) para perceber se existem diferenças entre o tipo de stressor e a frequência de utilização de estratégias de coping (positivas e negativas) e os níveis globais de coping espiritual e bem-estar espiritual.

Por fim, e em um próximo estudo e à semelhança daquilo que acontece com o modelo de bem-estar espiritual de Fisher, através dos perfis de bem-estar espiritual, será criada a base teórica para que possam ser traçados perfis de coping espiritual.

Referências

- Acklin, M. W., Brown, E. C., & Mauger, P. A. (1983). The role of religious values in coping with cancer. *Journal of Religion and Health*, 22(4), 322-333.
- Atchley, R. C. (2009). *Spirituality and aging*. JHU Press.
- Bahrainian, S. A., Mohammadi, H., & Mortazavi, M. A. (2016). The relationship between trusting God and mental health in medical students of Shahid Beheshti University of Tehran. *Journal of Research on Religion & Health*, 1(4), 12-20.
- Baldacchino, D., & Draper, P. (2001). Spiritual coping strategies: a review of the nursing research literature. *Journal of advanced nursing*, 34(6), 833-841.
- Baldacchino, D. R., & Buhagiar, A. (2003). Psychometric evaluation of the Spiritual Coping Strategies scale in English, Maltese, back-translation and bilingual versions. *Journal of Advanced Nursing*, 42(6), 558-570.
- Baldacchino, D., Bonello, L., & Debattista, C. (2014a). Spiritual coping of older people in Malta and Australia (part I). *British Journal of Nursing*, 23(14), 792-799.
- Baldacchino, D. R., Boneilo, L., & Debattista, C. J. (2014b). Spiritual coping of older persons in Malta and Australia (part 2). *British Journal of Nursing*, 23(15).
- Boelens, P. A., Reeves, R. R., Replogle, W. H., & Koenig, H. G. (2009). A randomized trial of the effect of prayer on depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 39(4), 377-392.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the BriefCOPE. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92-100.
- Carson, V., Soeken, K. L., & Grimm, P. M. (1988). Hope and its relationship to spiritual well-being. *Journal of Psychology and Theology*.
- Cruz, J. P., Baldacchino, D. R., & Alquwez, N. (2016). Validity and reliability of the Spiritual Coping Strategies Scale Arabic version in Saudi patients undergoing haemodialysis. *Journal of renal care*, 42(2), 107-114.
- Charzyńska, E. (2015). Multidimensional approach toward spiritual coping: Construction and validation of the Spiritual Coping Questionnaire (SCQ). *Journal of Religion and Health*, 54(5), 1629-1646.
- Chaves, M. (2011). *American Religion: Contemporary Trends*. Princeton, New Jersey; Woodstock, Oxfordshire: Princeton University Press.

Chang, E. C., & DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(2), 117-129.

Chiu, L., Emblen, J. D., Van Hofwegen, L., Sawatzky, R., & Meyerhoff, H. (2004). An integrative review of the concept of spirituality in the health sciences. *Western Journal of Nursing Research, 26*, 405–428.

Clements, A. D., & Ermakova, A. V. (2012). Surrender to God and stress: A possible link between religiosity and health. *Psychology of Religion and Spirituality, 4*(2), 93.

Cummings, J. P., & Pargament, K. I. (2010). Medicine for the spirit: religious coping in individuals with medical conditions. *Religions, 1*(1), 28-53.

Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning. *Journal of personality and social psychology, 75*(2), 561.

Ellison, C. W. (1983). Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement. *Journal of Psychology & Theology, 11*, 330-340.

Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. Guilford Press.

Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues, 61*(4), 731-745.

Eurobarometer, S. (2005). 224: Europeans. *Science and Technology*.

Exline, J. J., Prince-Paul, M., Root, B. L., & Peereboom, K. S. (2013). The spiritual struggle of anger toward God: a study with family members of hospice patients. *Journal of palliative medicine, 16*(4), 369-375.

Ferguson, J. K., Willemsen, E. W., & Castañeto, M. V. (2010). Centering prayer as a healing response to everyday stress: A psychological and spiritual process. *Pastoral psychology, 59*(3), 305-329.

Fisher, J. W. (1998). Spiritual health: its nature and place in the school curriculum. PhD thesis, Department of Science and Mathematics Education, University of Melbourne.

Fisher, J. W. (1999). Developing a spiritual health and life-orientation measure for secondary school students. In *Proceedings of the University of Ballarat annual research conference* (Vol. 15, pp. 57-63).

Fisher, J. W. (2008). *Reaching the heart: Assessing & nurturing spiritual well-being via education* (Doctoral dissertation, University of Ballarat).

Fisher, J. W. (2010). Development and Application of a Spiritual Well-Being Questionnaire Called *SHALOM*. *Religions*, 1, 105-121.

Fisher, J. W. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. *Religions*, 2, 17-28.

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social science & medicine*, 45(8), 1207-1221.

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, stress, and coping*, 21(1), 3-14.

Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19(9), 901-908.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 745-774. Foote, A. W., Piazza, D., Holcombe, J., Paul, P., & Daffin, P. (1990). Hope, self-esteem and social support in persons with multiple sclerosis. *Journal of Neuroscience Nursing*, 22(3), 155-159.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. *The scope of social psychology: Theory and applications*, 193-208.

Frankl, V. E. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. Vintage.

Freitas, T. H., Hyphantis, T. N., Andreoulakis, E., Quevedo, J., Miranda, H. L., Alves, G. S., ... & McIntyre, R. S. (2015). Religious coping and its influence on psychological distress, medication adherence, and quality of life in inflammatory bowel disease. *Revista brasileira de psiquiatria*, 37(3), 219-227.

Funk, C., & Smith, G. (2012). Nones" on the rise: One-in-five adults have no religious affiliation. *Washington: Pew Research Center*.

Gall, T. L. (2006). Spirituality and coping with life stress among adult survivors of childhood sexual abuse. *Child abuse & neglect*, 30(7), 829-844.

Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., & Shouldice, L. (2005). Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 46(2), 88.

Gall, T. L., & Guirguis-Younger, M. (2013). Religious and spiritual coping: Current theory and research. In K. I. Pargament, J. J. Exline, J. W. Jones, K. I. Pargament, J. J. Exline, J. W. Jones (Eds.) , *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research* (pp. 349-364). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/14045-019

George, L. K., Larson, D. B., Koenig, H. G., & McCullough, M. E. (2000). Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Journal of social and clinical psychology, 19*(1), 102-116.

Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and individual differences, 35*(8), 1975-1991.

Gomez, R., & Fisher, J. W. (2005). The spiritual well-being questionnaire: Testing for model applicability, measurement and structural equivalencies, and latent mean differences across gender. *Personality and Individual Differences, 39*(8), 1383-1393.

Gouveia, M. J., Marques, M., & Pais Ribeiro, J. L. (2009). Versão portuguesa do questionário de bem-estar espiritual (SWBQ): Análise confirmatória da sua estrutura factorial. *Psicologia, Saúde & Doenças, 10*(2), 285-293.

Gouveia, M.J. (2011). *Flow disposicional e bem-estar espiritual em praticantes de actividades físicas de inspiração oriental*. Tese de Doutoramento apresentada ao ISPA-Instituto Universitário de Ciências, Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa.

Gouveia, M. J. P. M., Ribeiro, J. L. P., & Marques, M. M. (2012). Estudo da invariância factorial do Questionário de Bem-estar espiritual (SWBQ) em praticantes de Atividades Físicas de Inspiração Oriental. *Psychology, Community & Health, 1* (2), 140-150.

Green, M. R., Emery, C. F., Kozora, E., Diaz, P. T., & Make, B. J. (2011). Religious and spiritual coping and quality of life among patients with emphysema in the national emphysema treatment trial. *Respiratory care, 56*(10), 1514-1521.

Greenway, A. P., Phelan, M., Turnbull, S., & Milne, L. C. (2007). Religious coping strategies and spiritual transcendence. *Mental Health, Religion and Culture, 10*(4), 325-333.

Hammermeister, J., Flint, M., El-Alayli, A., Ridnour, H., & Peterson, M. (2005). Gender differences in spiritual well-being: Are females more spiritually-well than males?. *American Journal of Health Studies, 20*(1/2), 80.

Reutter, K. K., & Bigatti, S. M. (2014). Religiosity and spirituality as resiliency resources: Moderation, mediation, or moderated mediation?. *Journal for the scientific study of religion, 53*(1), 56-72.

Heelas, P. (2009). *Spiritualities of life: New Age romanticism and consumptive capitalism*. John Wiley & Sons.

Hebert, R., Zdaniuk, B., Schulz, R., & Scheier, M. (2009). Positive and negative religious coping and well-being in women with breast cancer. *Journal of palliative medicine, 12*(6), 537-545.

Hergenhahn, B., & Olson, M. (1999). *An introduction to theories of personality (5th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough Jr, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the theory of social behaviour*, 30(1), 51-77.

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*, Vol S(1), Aug 2008, 3-17.

Hills, J., Paice, J. A., Cameron, J. R., & Shott, S. (2005). Spirituality and distress in palliative care consultation. *Journal of palliative medicine*, 8(4), 782-788.

Holland, J. C., Kash, K. M., Passik, S., Gronert, M. K., Sison, A., Lederberg, M., ... & Fox, B. (1998). A brief spiritual beliefs inventory for use in quality of life research in life-threatening illness. *Psycho-Oncology*, 7(6), 460-469.

Hungelmann, J., Kenkel-Rossi, E., Klassen, L., & Stollenwerk, R. (1996). Focus on Spiritual Well-Being: Harmonious interconnectedness of mind-body-spirit—Use of the JAREL Spiritual Well-Being Scale: Assessment of spiritual well-being is essential to the health of individuals. *Geriatric Nursing*, 17(6), 262-266.

Hunter, B. D., & Merrill, R. M. (2013). Religious Orientation and Health among Active Older Adults in the United States. *Journal of Religion and Health*, 52, 851-863.

Idler, E. (1999). Organizational religiousness, in Fetzer Institute/National Institute on Ageing Working Group *Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research* (pp. 75-79). Kalamazoo, MI.

Idler, E. (2008). The psychological and physical benefits of spiritual/religious practices. *Spirituality in Higher Education Newsletter*, 4(2), 1-5.

Idler, E. L., Musick, M. A., Ellison, C. G., George, L. K., Krause, N., Ory, M. G., ... & Williams, D. R. (2003). Measuring multiple dimensions of religion and spirituality for health research conceptual background and findings from the 1998 General Social Survey. *Research on Aging*, 25(4), 327-365.

Ine, I. P. (2012). Censos 2011 resultados definitivos-Portugal. *Lisboa-Portugal: Instituto Nacional de Estatística, IP*.

Ivtzan, I., Chan, C. P., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915-929.

- Jenkins, R. A., & Pargament, K. I. (1995). Religion and spirituality as resources for coping with cancer. *Journal of Psychosocial oncology*, 13(1-2), 51-74.
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN psychiatry*, 2012.
- Koenig, H. G. (2013). Religion and spirituality in coping with acute and chronic illness.
- Koenig, H. G., Pargament, K. I., & Nielsen, J. (1998). Religious coping and health status in medically ill hospitalized older adults. *The Journal of nervous and mental disease*, 186(9), 513-521.
- Krause, N. (1998). Stressors in highly valued roles, religious coping, and mortality. *Psychology and Ageing*, 13(2), 242-255.
- Kretchy, I., Owusu-Daaku, F., & Danquah, S. (2013). Spiritual and religious beliefs: do they matter in the medication adherence behaviour of hypertensive patients?. *BioPsychoSocial medicine*, 7(1), 15.
- Kuyel, N., Cesur, S., & Ellison, C. G. (2012). Religious Orientation and Mental Health: A Study with Turkish University Students. *Psychological Reports*, 110, 535-546.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine*, 282-325.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In *Dynamics of stress* (pp. 63-80). Springer US.
- Lewis, L. (2008). Spiritual assessment in African-Americans: A review of measures of spirituality used in health psychology. *Journal of Religion and Health*, 47, 458-475.
- Lippman, L.H. 2007. Indicators and indices of child well-being: A brief American history. *Social Indicators Research* 83, no. 1: 39-53.
- Lonner, W. J. (2007). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. P. T. Wong, & L. C. Wong (Eds.). Springer Science & Business Media.
- Mahoney, A., Pargament, K. I., Ano, G., Lynn, Q., Magyar, G., McCarthy, S., et al. (2002). *The devil made them to it: Desecration and demonization and the 9/11 attacks*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Malhotra N. K., Dash S. (2011). *Marketing Research an Applied Orientation*. London: Pearson Publishing.

Maltby, J., Lewis, C. A., & Day, L. (1999). Religious orientation and psychological well-being: The role of the frequency of personal prayer. *British Journal of Health Psychology, 4*(4), 363-378.

Maroco, J., Campos, J. B., Bonafé, F. S., Vinagre, M. D. G., & Pais-Ribeiro, J. (2014). Adaptação transcultural Brasil-Portugal da escala BriefCope para estudantes do ensino superior. *Psicologia, Saúde & Doenças, 15*(2), 300-313.

Martsof, D., & Mickey, J. (1998). The concept of spirituality in nursing theories: Differing world-views and extent of focus. *Journal of Advanced Nursing, 27*, 294–303.

Maselko, J., Gilman, S. E., & Buka, S. (2009). Religious service attendance and spiritual well-being are differentially associated with risk of major depression. *Psychological medicine, 39*(6), 1009-1017.

Martin, J., & Carlson, C. (1988). Spiritual dimensions of health psychology. In W. R. Miller & J. E. Martin (Eds.), *Behavior therapy and religion: Integrating spiritual behavioural approaches to change* (pp. 57-110). Newbury Park, CA: Sage Publications.

Maynard, E., Gorsuch, R., & Bjorck, J. (2001). Religious coping style, concept of God, and personal religious variables in threat, loss, and challenge situations. *Journal for the Scientific Study of Religion, 40*(1), 65-74.

McMahon, B. T., & Biggs, H. C. (2012). Examining spirituality and intrinsic religious orientation as a means of coping with exam anxiety. *Society, Health & Vulnerability, 3*.

Miller, W. R. (1999). *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners*. American Psychological Association.

Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging field. *American Psychologist, 58*, 24–35.

Moberg, D. O. (2002). Assessing and measuring spirituality: Confronting dilemmas of universal and particular evaluative criteria. *Journal of Adult Development, 9*(1), 47-60.

Moberg, D. O., (2008) Spirituality and Aging: Research and Implications. *Journal of Religion, Spirituality & Aging, 20* (1-2), 95-134.

Moodley, T. (2008). *The relationship between coping and spiritual well-being during adolescence* (Doctoral dissertation, University of the Free State).Chicago

Morgan, P. D., Gaston-Johansson, F., & Mock, V. (2006). Spiritual well-being, religious coping, and the quality of life of African American breast cancer treatment: a pilot study. *ABNF Journal, 17*(2), 73.

Newton, A. T., & McIntosh, D. N. (2009). Associations of general religiousness and specific religious beliefs with coping appraisals in response to Hurricanes Katrina and Rita. *Mental Health, Religion and Culture*, 12(2), 129-146.

Nidich, S. I., Rainforth, M. V., Haaga, D. A., Hagelin, J., Salerno, J. W., Travis, F., ... & Schneider, R. H. (2009). A randomized controlled trial on effects of the Transcendental Meditation program on blood pressure, psychological distress, and coping in young adults. *American journal of hypertension*, 22(12), 1326.

Nunn, K. P. (1996). Personal hopefulness: A conceptual review of the relevance of the perceived future to psychiatry. *British Journal of Medical Psychology*, 69(3), 227-245.

O. Harrison, M., Koenig, H. G., Hays, J. C., Eme-Akwari, A. G., & Pargament, K. I. (2001). The epidemiology of religious coping: A review of recent literature. *International review of psychiatry*, 13(2), 86-93.

Obisesan, T., Livingston, I., Trulear, H. D., & Gillum, F. (2006). Frequency of attendance at religious services, cardiovascular disease, metabolic risk factors and dietary intake in Americans: an age-stratified exploratory analysis. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 36(4), 435-448.

Ogden, J. (2004). *Psicologia da Saúde*. 2ª ed. Lisboa: Climepsi Editores, Manuais Universitários.

Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Guilford Press

Paloutzian, R. F. (2016). *Invitation to the psychology of religion*. Guilford Publications.

Park, C. L. (2013). The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology. *The European Health Psychologist*, 15(2), 40-47.

Park, C. L., & Cohen, L. H. (1993). Religious and nonreligious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy and Research*, 17(6), 561-577.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of general psychology*, 1(2), 115.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.

Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 3-16.

Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.

Pargament, K. I., & Hahn, J. (1986). God and the just world: Causal and coping attributions to God in health situations. *Journal for the scientific study of religion*, 193-207.

Pargament, K. I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D. S., & Van Haitsma, K. (1992). God help me (II): The relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the scientific study of religion*, 504-513.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the scientific study of religion*, 710-724.

Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of clinical psychology*, 56(4), 519-543.

Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2002). Spirituality: The discovery and conservation of the sacred. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 646 – 659). New York: Oxford University Press.

Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51-76.

Panzini, R. G., & Bandeira, D. R. (2005). Escala de coping religioso-espiritual (Escala CRE): elaboração e validação de construto. *Psicologia em estudo*, 10(3), 507-516.

Panzini, R. G., & Bandeira, D. R. (2007). Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. *Revista de psiquiatria clínica. São Paulo. Vol. 34, supl1 (2007), p. 126-135.*

Penberthy, J. K., Williams, S., Hook, J. N., Le, N., Bloch, J., Forsyth, J., & Schorling, J. (2016). Impact of a Tibetan Buddhist Meditation Course and Application of Related Modern Contemplative Practices on College Students' Psychological Well-being: a Pilot Study. *Mindfulness*, 1-9

Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of personality*, 67(6), 985-1013.

Piedmont, R. L. (2001). Spiritual transcendence and the scientific study of spirituality. *Journal of rehabilitation*, 67(1), 4.

Piedmont, R. L., Ciarrochi, J. W., Dy-Liacco, G. S., & Williams, J. E. (2009). The empirical and conceptual value of the spiritual transcendence and religious involvement scales for personality research. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 162.

Puchalski, C., Ferrell, B., Virani, R., Otis-Green, S., Baird, P., Bull, J., ... & Pugliese, K. (2009). Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: the report of the Consensus Conference. *Journal of palliative medicine*, 12(10), 885-904.

Puchalski, C. M., Blatt, B., Kogan, M., & Butler, A. (2014). Spirituality and health: the development of a field. *Academic Medicine*, 89(1), 10-16.

Rao, K., Ball, D., & Hampton, R. (2006). *Spiritual, but not Religious: Insights from an Online Panel*. Paper presented at the Midwest Association of Public Opinion Research, Chicago.

Rasic, D., Kisely, S., & Langille, D. B. (2011). Protective associations of importance of religion and frequency of service attendance with depression risk, suicidal behaviours and substance use in adolescents in Nova Scotia, Canada. *Journal of affective disorders*, 132(3), 389-395.

Ribeiro, J. L., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do BriefCope. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 3-15.

Roof, W. C. (1993). *A generation of seekers: The spiritual journeys of the baby boom generation*. HarperCollins.

Rustøen, T. (1995). Hope and quality of life, two central issues for cancer patients: a theoretical analysis. *Cancer nursing*, 18(5), 355-361.

Saffari, M., Koenig, H. G., Ghanizadeh, G., Pakpour, A. H., & Baldacchino, D. R. (2014). Psychometric properties of the Persian spiritual coping strategies scale in hemodialysis patients. *Journal of religion and health*, 53(4), 1025-1035.

Salsman, J. M., & Carlson, C. R. (2005). Religious Orientation, Mature Faith, and Psychological Distress: Elements of Positive and Negative Associations. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44, 201-209.

Sawatzky, R., Ratner, P. A., & Chiu, L. (2005). A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. *Social indicators research*, 72(2), 153-188.

Selye, H. (1976). *The stress of life* (2nd edn.). New York: McGraw-Hill.

Siegel, K., & Schrimshaw, E. W. (2002). The perceived benefits of religious and spiritual coping among older adults living with HIV/AIDS. *Journal for the scientific study of religion*, 41(1), 91-102.

Stewart, K. A. (2011). The spiritual framework of coping through the voices of cancer survivor narratives. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 63(1), 45-77.

Streib, H., & Hood, R. W. (2011). Spirituality” as privatized experience-oriented religion: Empirical and conceptual perspectives. *Implicit Religion*, 14(4), 433-453.

Strelhow, M. R. W. (2013). *Bem-estar pessoal e coping religioso em crianças*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. *Advances in experimental social psychology*, 21, 303-346.

Shahabi, L., Powell, L. H., Musick, M. A., Pargament, K. I., Thoresen, C. E., Williams, D., ... & Ory, M. A. (2002). Correlates of self-perceptions of spirituality in American adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 59-68.

Shmueli, A., & Tamir, D. (2007). Health behavior and religiosity among Israeli Jews. *The Israel Medical Association journal: IMAJ*, 9(10), 703-707.

Schwab, R., & Petersen, K. U. (1990). Religiousness: Its relation to loneliness, neuroticism and subjective well-being. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 335-345.

Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.

Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*, 162, 285-305.

Snyder, C. R., Sigmon, D. R., & Feldman, D. B. (2002). Hope for the sacred and vice versa: Positive goal-directed thinking and religion. *Psychological Inquiry*, 13(3), 234-238.

Spilka, B., & Schmidt, G. (1983). General attribution theory for the psychology of religion: The influence of event-character on attributions to God. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 326-339.

Rusu, P. P., Hilpert, P., Beach, S. R., Turliuc, M. N., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping mediates the association of sanctification with marital satisfaction and well-being. *Journal of Family Psychology*, 29(6), 843.

Taheri-Kharameh Z. (2016) The relationship between spiritual well-being and stress coping strategies in hemodialysis patients. *Health Spiritual Med Ethics*; 3 (4) :24-28

Tan, M. M., Chan, C. K., & Reidpath, D. D. (2013). Religiosity and spirituality and the intake of fruit, vegetable, and fat: a systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 201

Thuné-Boyle, I. C., Stygall, J., Keshtgar, M. R., Davidson, T. I., & Newman, S. P. (2013). Religious/spiritual coping resources and their relationship with adjustment in patients newly diagnosed with breast cancer in the UK. *Psycho-Oncology*, 22(3), 646-658.3.

Tiliopoulos, N., Bikker, A. P., Coxon, A. P. M., & Hawkin, P. K. (2007). The Means and Ends of Religiosity: A Fresh Look at Gordon Allport's Religious Orientation Dimensions. *Personality and Individual Differences*, 42, 1609-1620.

Veit, C. M., & Castro, E. K. D. (2013). Coping religioso/espiritual em mulheres com câncer de mama. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 65(3), 421-435.

Wallace, J. M. & Forman T. (1998). Religion's role in promoting health and reducing risk among American youth. *Health Education and Behavior* 25: 721-741.

Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.

Winter, U., Hauri, D., Huber, S., Jenewein, J., Schnyder, U., & Kraemer, B. (2009). The psychological outcome of religious coping with stressful life events in a Swiss sample of church attendees. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(4), 240-244.

Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo-Arvizu, R., & Mathews, H. L. (2008). Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, behavior, and immunity*, 22(6), 969-981.

Wong-McDonald, A., & Gorsuch, R. L. (2000). Surrender to God: An additional coping style?. *Journal of Psychology and Theology*, 28(2), 149.

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G. & Kadar, J. L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the scientific study of religion*, 549-564.

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of personality*, 67(6), 889-919.

Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp.21-42). New York: Guilford Press.

Anexo A – Consentimento Informado

Anexo B – Questionário Sociodemográfico

Anexo C – Questionário Sociodemográfico (Cont.)

Anexo D – SHALOM

Anexo E – Spiritual Coping Questionnaire

Anexo F – Spiritual Coping Questionnaire (Cont.)

Anexo G – Brief Cope

Anexo H – BriefCope (Cont.)