

DM

**Espiritualidade e Otimismo em Estudantes,  
Docentes e Funcionários do Ensino Superior**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Tatiana Patrícia Freitas Oliveira**

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

*A Nossa Universidade*

[www.uma.pt](http://www.uma.pt)

julho | 2020

# **Espiritualidade e Otimismo em Estudantes, Docentes e Funcionários do Ensino Superior**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Tatiana Patrícia Freitas Oliveira**

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

ORIENTAÇÃO

Margarida Maria Ferreira Diogo Dias Pocinho

COORIENTAÇÃO

Soraia Fernandes Garcês

## **Agradecimentos**

A presente dissertação significa para mim o culminar do meu percurso académico, sendo este muito importante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Dito isto, gostaria de agradecer a todos os que estiveram ao meu lado nesta caminhada.

Primeiramente gostaria de agradecer às minhas orientadoras, Professora Doutora Margarida Pocinho e Professora Doutora Soraia Garcês, pois foram fundamentais na elaboração da minha investigação. Agradecer pela orientação que deram e por estarem sempre disponíveis para esclarecer todas as dúvidas, deram muito apoio e a forma como eu as observava a trabalhar, o rigor científico e a forma como transmitiam os seus conhecimentos serviu como motivação e incentivo para mim.

Agradecer às minhas colegas de Mestrado, especialmente à Luciana Ferreira e Sara Agrela, porque sempre me motivaram e com elas partilhei as minhas dúvidas e receios.

Agradeço ao Pedro, o meu namorado, que sempre me deu ânimo para continuar, ajudou quando mais precisei e fez acreditar nas minhas capacidades.

Gostaria de agradecer a toda a minha família por sempre acreditarem em mim e nas minhas capacidades e por me apoiarem incondicionalmente durante todo este meu percurso. Agradecer o carinho do meu sobrinho, pois através do seu amor e carinho consegui ter mais motivação e força para continuar. Quero agradecer à minha querida mãe, pois sei que iria ficar feliz por mim e muito orgulhosa deste meu feito. Sem o seu amor e dedicação eu não seria a pessoa que sou hoje. Foi e sempre será uma grande força e inspiração para mim.

A todos os participantes que permitiram a realização desta investigação, da Universidade da Madeira e de outras instituições, pois sem a sua colaboração nada disto seria possível. Obrigada a todos os que contribuíram neste meu percurso!

*“O ser humano é aquilo que a educação faz dele.”*

Immanuel Kant

## Resumo

A Psicologia Positiva fez com que os estudiosos direcionassem as suas pesquisas para os aspectos mais positivos da vida, o que inclui a espiritualidade e o otimismo. A espiritualidade é uma dimensão importante para o ser humano e proporciona um sentimento de esperança e segurança. Através da espiritualidade surge o *mindfulness* que significa atenção plena e é uma prática que promove a gestão dos estados emocionais positivos e negativos. O otimismo é também fundamental na vida do ser humano e tem uma grande influência na vida. É um conceito associado a uma visão mais positiva da vida, sobretudo quando o indivíduo se depara com adversidades. A investigação desenvolvida teve como objetivo examinar a espiritualidade e otimismo no ensino superior, nomeadamente, em docentes, discentes e funcionários. A metodologia foi quantitativa e transversal, com uma amostra por conveniência que reuniu 326 participantes. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Espiritualidade de Pinto e Pais-Ribeiro (2007) e a Escala de Optimismo de Barros de Oliveira (1998). Os resultados permitiram concluir que o otimismo, as crenças e a esperança têm uma correlação positiva; o sexo feminino apresenta uma média superior nas crenças; quem frequentou o ensino superior apresenta uma média mais elevada no otimismo; quanto maior a idade, maior é o otimismo, as crenças e a esperança; os docentes têm uma média mais elevada no otimismo, nas crenças e na esperança; quanto às áreas de formação, as áreas relacionadas com educação apresentam mais esperança; quem pratica *mindfulness* tem mais otimismo. Concluiu-se que neste estudo, a espiritualidade e o otimismo apresentaram resultados significativos no ensino superior, verificando-se o mesmo para o género, idade, profissão, formação e *mindfulness*.

**Palavras-Chave:** Psicologia Positiva; Espiritualidade; Otimismo; *Mindfulness*; Comunidade Educativa do Ensino Superior.

## **Abstract**

Positive Psychology has made researchers shift their studies to more positive aspects of life such as spirituality and optimism. Spirituality is an important dimension to human beings and provides a sense of hope and security. Through spirituality comes up mindfulness which means being conscious or aware of something and is a practice that promotes management of positive and negative emotional states. Optimism is also fundamental and has a meaningful influence in our lives because it's a concept that's associated to a more positive outlook on life specially when facing adversity. The research was carried out with the goal to examine spirituality and optimism in higher education, more specifically about teachers, students and staff. The methodology was quantitative and transversal with a convenience sample that included 326 participants. The instruments used were the Scale of Spirituality by Pinto and Pais-Ribeiro (2007) and the Scale of Optimism by Barros de Oliveira (1998). The results allowed us to conclude that optimism, beliefs and hope have a positive correlation; females have higher average than males in beliefs; people that have attended university scored higher in optimism; the older you are, the higher you score on the optimism, beliefs and hope scales; faculty teachers scored higher on optimism, beliefs and hope; people that studied in fields related with education had more hope and people that practice mindfulness scored higher on the optimism scale. With this study, we concluded that spirituality and optimism showed significant results in higher education, with the same thing happening for gender, age, job/profession, mindfulness and education.

**Keywords:** Positive Psychology; Spirituality; Optimism; Mindfulness; University Community.

## Índice

Introdução .....	1
Capítulo I – Espiritualidade .....	3
1.1. A Espiritualidade e a Psicologia .....	6
1.2. <i>Mindfulness</i> .....	7
Capítulo II – Otimismo .....	9
2.1. Teorias do Otimismo .....	12
Capítulo III – Relação entre Espiritualidade e Otimismo.....	16
3.1. Espiritualidade e Otimismo no Ensino Superior .....	18
Capítulo IV – Estudo Empírico .....	20
4.1. Metodologia.....	21
4.1.1. <i>Objetivo da investigação</i> .....	21
4.1.2. <i>Caraterização da amostra</i> .....	21
4.1.3. <i>Instrumentos</i> .....	22
4.1.4. <i>Procedimentos</i> .....	23
4.1.5. <i>Procedimento de análise estatística</i> .....	24
Capítulo V – Resultados .....	26
Capítulo VI – Discussão .....	35
Capítulo VII – Conclusão .....	40
Referências Bibliográficas .....	44

### Anexos

Anexo 1 - *Análise de Bonferroni - Idade*

## **Lista de tabelas**

**Tabela 1** – *Teste t-Student: Género*

**Tabela 1** – *Médias do Nível de Escolaridade Consoante os Fatores*

**Tabela 3** – *Teste t-Student: Nível de Escolaridade*

**Tabela 4** – *Correlações entre os Fatores*

**Tabela 5** – *ANOVA: Idade em Relação aos Fatores*

**Tabela 6** – *Médias da Idade Consoante os Fatores*

**Tabela 7** – *ANOVA: Profissões em Relação aos Fatores*

**Tabela 8** – *Diferenças Médias entre os Fatores e as Profissões*

**Tabela 9** – *Médias entre os Fatores e Profissão*

**Tabela 10** – *ANOVA: Área de Formação em Relação aos Fatores*

**Tabela 11** – *Diferenças Médias entre os Fatores e a Área de Formação*

**Tabela 12** – *Médias entre os Fatores e a Área de Formação*

**Tabela 13** – *Médias da Prática de Mindfulness Consoante os Fatores*

**Tabela 14** – *Teste t-Student: Mindfulness*

### **Introdução**

A Psicologia Positiva é uma vertente da Psicologia que foi fundada pelo psicólogo Martin Seligman e surgiu no final da década de 90. Mais tarde, Seligman e Csikszentmihalyi (2000), pioneiros na Psicologia Positiva, argumentaram que até ao momento, a Psicologia apenas tinha o seu foco nas emoções negativas e nos tratamentos, o que fazia com que o positivo fosse negligenciado. Sendo assim, esta vertente da Psicologia procura compreender como, porque e com que condições os traços positivos, emoções positivas e instituições positivas aparecem na vida do ser humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman et al., 2005). É a ciência que tem como principais pilares, o estudo das experiências subjetivas positivas (bem-estar, otimismo, esperança, felicidade, entre outros), estudo dos traços individuais positivos (capacidade de amar, coragem, perdão, espiritualidade, entre outros), estudo das virtudes cívicas e instituições que potenciam uma maior cidadania aos indivíduos e promovem experiências e traços positivos como a responsabilidade e a tolerância, por exemplo (Araújo et al., 2007). Além do referido anteriormente, a Psicologia Positiva promove uma melhor qualidade de vida, previne a doença mental e contribui para o desenvolvimento e funcionamento ótimo dos indivíduos (Marques et al., 2018).

A Psicologia Positiva levou os estudiosos a direcionarem as suas pesquisas para os aspetos positivos da vida centrando-se no estudo das experiências do indivíduo (passado, presente e futuro) e na importância de cultivar e desenvolver o que de melhor existe no ser humano, como é o caso das emoções e características positivas, como por exemplo, as virtudes e as forças de caráter. As virtudes desdobram-se em várias forças que são a sabedoria e conhecimento, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência. Esta última é relevante para o presente estudo e é definida como as forças que promovem significado à vida. As forças que fazem parte da virtude “transcendência” dizem respeito à valorização da beleza e excelência, à gratidão, ao humor, à esperança que inclui o otimismo,

e à espiritualidade (Bandeira et al., 2015; Filho & Ferreira, 2015; Marques et al., 2018; Peterson & Seligman, 2004; Seligman et al., 2005), sendo a espiritualidade e o otimismo os conceitos de estudo da presente investigação.

No que concerne aos principais objetivos da Psicologia Positiva, esta pretende promover o funcionamento ótimo e bem-estar, a felicidade, a satisfação dos indivíduos e tratar e prevenir a doença mental. Para que estes se concretizem, é importante que haja uma avaliação e uma intervenção ao nível dos fatores psicossociais positivos que incluem as características psicossociais positivas dos indivíduos, como as variáveis otimismo e espiritualidade (que são úteis para enfrentar os aspetos menos positivos da vida), a resiliência e a autoeficácia e fatores ambientais (Marques et al., 2018; Seligman, 2008; Tavares, 2012). O papel da Psicologia Positiva é auxiliar o ser humano a ser mais feliz, focando-se no facto de que a Psicologia não se trata apenas de patologias, mas também do estudo das forças e das virtudes do ser humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Deste modo, a presente investigação pretende analisar as variáveis espiritualidade e otimismo na educação, nomeadamente no ensino superior. Sendo assim, apresenta-se primeiramente os capítulos que dizem respeito aos conceitos de estudo e à relação entre ambos, o capítulo IV aborda o estudo empírico e os últimos capítulos apresentam os resultados, discussão e conclusão.

## **Capítulo I – Espiritualidade**

## 1. Espiritualidade

A espiritualidade começou a ser mais abordada a partir da década de 60 e ao ser incluída na Psicologia Positiva, observou-se um maior interesse neste conceito, resultando em mais estudos nesta área (Catré et al., 2016). Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a espiritualidade proporciona um sentimento de pertença, esperança e segurança e é considerada uma dimensão importante para o ser humano, tão importante quanto a dimensão biológica, emocional e social (Margaça & Rodrigues, 2019). Tem sido também considerada importante no desenvolvimento humano por ter uma relação significativa com a saúde mental e o bem-estar (Tankamani & Shahidi, 2016). Segundo Pinto e Pais-Ribeiro (2010), o *National Cancer Institute* define a espiritualidade como as crenças e os sentimentos que são profundos e que incluem um estado de paz e conexão aos outros, estando também associada a crenças religiosas e crenças acerca do significado e propósito da vida.

O conceito de espiritualidade é muitas vezes visto como um sinónimo de religião, no entanto é importante compreender que são dois conceitos distintos (Pinto & Pais-Ribeiro, 2010). A religiosidade é a manifestação exterior de uma religião que está organizada em crenças e práticas que facilitam a aproximação ao sagrado (Silva, 2017). A religião envolve uma crença que é partilhada por um grupo que acredita na existência de algum poder controlador e sobrenatural, o que faz com que haja uma participação em doutrinas religiosas (Guimarães & Avezum, 2007). Por outro lado, a espiritualidade diz respeito a uma necessidade inata que permite ao ser humano estabelecer relações com o que não é tangível. É uma dimensão universal do ser humano que influencia as perceções, pensamentos, emoções e motivações (Silva, 2017). É também uma experiência psicológica que dá muita importância às crenças e é uma resposta positiva a necessidades instintivas e internas (Akhondi et al., 2017). Trata-se de uma dimensão do ser humano que diz respeito a algo mais amplo e procura o significado em dimensões que o transcendem, fazendo com que o

indivíduo vivencie essa espiritualidade através de interconexões interpessoais, intrapessoais e transpessoais (Pinto & Pais-Ribeiro, 2010).

A espiritualidade envolve sentimentos, propósitos e significados para a existência do ser humano ao longo de todo o seu trajeto de vida, constituindo-se assim, como uma dimensão importante e complexa da experiência humana que inclui aspectos cognitivos, comportamentais e experienciais. Os aspectos cognitivos incluem o significado da vida, os objetivos de vida, a procura de sentido; os comportamentais incluem a forma como o indivíduo manifesta as suas crenças espirituais e o seu estado de espírito; por último, os aspectos emocionais incluem os afetos, o conforto, o apoio e o sentimento de esperança (Ivtzan et al., 2013; Pinto & Pais-Ribeiro, 2010). Alguns autores mencionam que a espiritualidade deve ser encarada como um processo pessoal, experiencial e dinâmico utilizado como uma ferramenta de *coping* flexível focado nas emoções. Outros defendem que a espiritualidade permite que os indivíduos enfrentem crises existenciais e favorece o suporte emocional e social. A estas ideias acrescenta-se ainda o *coping* religioso-espiritual que diz respeito à forma como os indivíduos utilizam as suas crenças e a fé para se adaptarem a situações adversas que acontecem na sua vida (Pinto & Pais-Ribeiro, 2007).

No que diz respeito à forma como a espiritualidade se desenvolve, Hiatt (1986) defende que o desenvolvimento espiritual compreende duas etapas no ciclo de vida: na primeira etapa ocorre o desenvolvimento do ego e, depois na segunda etapa da vida (meia-idade/velhice) é quando o indivíduo se torna conscientemente espiritual e ocorre a valorização do *self* (representação psicológica do espírito). Love e Talbot's (1999) também deram o seu contributo e referiram que o desenvolvimento espiritual envolve um processo interno no que diz respeito à busca pela autenticidade pessoal. O desenvolvimento espiritual é também associado a uma transcendência contínua, conexão do *self* com a comunidade e abertura para explorar um relacionamento com um poder intangível.

Um estudo realizado por Chaves et al. (2015) teve como objetivo principal investigar a espiritualidade e ansiedade em estudantes universitários e qual a relação entre estes dois conceitos, contando com uma amostra de 609 participantes. Quando investigaram os tratamentos realizados pelos estudantes para combater a ansiedade, constataram que o tipo de estratégia utilizada é importante. O tipo de estratégia utilizada para lidar com a ansiedade deve ter como base um modelo holístico que aborde não só a personalidade do estudante, mas também a sua relação com o ambiente e com o momento presente. Como a espiritualidade determina a singularidade do indivíduo, os investigadores concluem que esta é benéfica no tratamento da ansiedade e que as pessoas que vivenciam uma experiência espiritual têm menos probabilidade de ter ansiedade (Chaves et al., 2015).

### **1.1. A Espiritualidade e a Psicologia**

Apesar dos avanços da ciência, o ser humano continua a colocar questões acerca do significado da vida e da sua finitude (Domingos & Faria, 2018), o que também leva a Psicologia a demonstrar maior interesse no estudo da espiritualidade. Este interesse é visível através das pesquisas e estudos relacionados com a saúde mental, integração bio-psico-socio-espiritual do ser humano e do bem-estar psicológico (Catré et al., 2016; Oliveira & Junges, 2012). Também nos últimos tempos, o interesse da comunidade científica na espiritualidade e na relação desta com dimensões psicológicas tem aumentado exponencialmente (Domingos & Faria, 2018).

Quando Seligman apresentou a Psicologia Positiva queria promover o que de mais positivo existe na vida do ser humano, destacando entre vários construtos, a espiritualidade (Machado et al., 2017). Na Psicologia Positiva, a espiritualidade está incluída nas forças e virtudes, nomeadamente na transcendência, sendo que um exercício regular desta produz emoções mais positivas e bem-estar (Catré et al., 2016). A análise dos dados do estudo qualitativo de Oliveira e Junges (2012) está em concordância com o referido anteriormente,

pois os resultados demonstraram que quando a espiritualidade está integrada na vida do ser humano, contribui de modo positivo para a saúde mental e conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida (Oliveira & Junges, 2012).

A espiritualidade é construída pelo próprio indivíduo e parte do mundo interno de cada um. Assim, é importante que o psicólogo examine com abertura as diversas dimensões do ser humano: a física, emocional, psicológica e a espiritual, pois o psicólogo deve ser um agente de promoção do bem-estar e a Psicologia tem o papel de compreender o indivíduo na sua totalidade (Silva, 2017).

## **1.2. *Mindfulness***

O *mindfulness* é uma prática que deriva da espiritualidade e que por sua vez promove o crescimento espiritual (Lazaridou & Pentaris, 2016). É uma prática muito utilizada na Psicologia Positiva, pois promove a gestão dos estados emocionais positivos e estados emocionais negativos. O conceito de *mindfulness* significa atenção plena, ter presente o que acontece, autoconsciência e mente vigilante. Envolve observar todas as sensações e experiências, estar receptivo às informações e estar consciente das múltiplas perspectivas (Marques et al., 2018). Vários autores contribuíram para a sua definição, como Kabat-Zinn (2003) que definiu *mindfulness* como a consciência que surge através da capacidade de o indivíduo prestar atenção ao presente, experienciando o que acontece no momento. Por outro lado, Bishop et al. (2004) definem *mindfulness* com dois componentes: a autorregulação da atenção e a orientação para a experiência que é caracterizada essencialmente pela abertura, aceitação e curiosidade. A prática de *mindfulness* tem o objetivo de ter o foco no presente e a não preocupação com o passado e/ou futuro. É uma forma de se relacionar com todas as experiências, quer sejam internas, externas, positivas, negativas ou neutras, com o objetivo de alcançar uma melhor qualidade de vida (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2003; Marques et al., 2018).

Nos últimos anos, o interesse pelo *mindfulness* tem aumentado exponencialmente, principalmente no que diz respeito ao seu impacto na prevenção e no tratamento das doenças mentais. Vários estudos têm demonstrado que os indivíduos que meditam regularmente são indivíduos que vivem mais felizes, otimistas e satisfeitos (Ivanowski & Malhi, 2007; Gu, 2017; Marques et al., 2018; Shapiro et al., 2008). No estudo de Ivanowski e Malhi (2007) acerca da meditação e *mindfulness*, os resultados demonstraram que as intervenções terapêuticas baseadas no *mindfulness* parecem ser mais eficazes no tratamento da ansiedade e da depressão. Para corroborar com o referido, Brown e Ryan (2003) e Carlson e Brown (2005) mencionam que alguns aspectos do *mindfulness* estão relacionados com a saúde mental e com níveis mais altos de bem-estar (como a satisfação com a vida) e com níveis baixos de distúrbios emocionais (Brown & Ryan, 2003; Carlson & Brown, 2005; Shapiro et al., 2008).

Segundo as pesquisas de vários autores, quando a prática de *mindfulness* é regular, os indivíduos experienciam uma diminuição da ansiedade e depressão, o que irá promover uma vida mais saudável e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida (Baer et al., 2006; Marques et al., 2018). Um estudo realizado por Chiesa e Serretti (2009) teve como objetivo compreender a eficácia do “*Mindfulness-Based Stress Reduction*” na redução do *stress* em indivíduos saudáveis, concluiu que o *mindfulness* é capaz de reduzir o *stress* e a sua prática frequente aumenta a percepção de espiritualidade. Além disso, Lazaridou e Pentaris (2016) também mencionam que existe uma forte ligação entre espiritualidade e *mindfulness* e os indivíduos que a praticam estão mais predispostos a aceitar novas experiências espirituais.

## **Capítulo II – Otimismo**

## 2. Otimismo

O otimismo é um dos construtos mais relevantes na Psicologia Positiva e o interesse por este conceito tem aumentado devido à percepção da grande influência do otimismo na vida do ser humano (Tavares, 2012). Este conceito está associado a uma visão positiva da vida, sobretudo quando o ser humano se depara com adversidades durante a sua vida (Barros-Oliveira, 2010; Bastianello & Hutz, 2015) e é definido por Carver et al (2010) como uma expectativa generalizada de que no futuro os acontecimentos serão bons. Pode ser visto como uma característica cognitiva do processamento de informação no que diz respeito ao futuro e alguns autores defendem que o otimismo abrange uma componente afetiva e emocional, componente essa que se reflete no modo como os indivíduos reagem e se comportam em diferentes aspetos da sua vida (Laginha, 2015). O otimismo é um traço da personalidade/(pre)disposição de alguns indivíduos e influencia o comportamento e o próprio indivíduo, ressaltando-se que o contexto no qual este está inserido tem um papel importante na criação de crenças positivas (Bandeira et al., 2015; Barros de Oliveira, 2010; Tavares, 2012). Este conceito é também caracterizado como um traço cognitivo e emocional que faz com que o indivíduo minimize os aspetos negativos das situações do quotidiano, reflita sobre o que há de positivo na sua vida, processe e determine as informações quanto ao futuro. O otimismo está relacionado com a felicidade, bom humor, esperança, resiliência e saúde física e mental, tendo como consequência, o facto de o indivíduo criar expectativas, crenças e objetivos positivos relativamente ao futuro (Barros de Oliveira, 1998; Barros-Oliveira, 2010).

O otimismo auxilia o sujeito a lidar com as adversidades da vida e a adotar uma atitude mais positiva, proporcionando um aumento do bem-estar psicológico através da concretização dos objetivos (Tankamani & Shahidi, 2016; Weber et al., 2018). É fundamental que o otimismo esteja presente na vida do ser humano porque contribui de

forma positiva em diversas áreas, como a felicidade, melhor desempenho profissional e acadêmico, sucesso e melhor saúde física e mental, o que conseqüentemente irá proporcionar o respetivo bem-estar a nível pessoal e profissional. Alguns investigadores na área do otimismo referem que o otimismo é essencial na saúde e no bem-estar do ser humano, defendendo assim a adoção de uma visão positiva da vida (Barros de Oliveira, 1998; Barros-Oliveira, 2010).

Scheier e Carver (1985) e Scheier et al. (1994) referem que os conceitos de otimismo e de pessimismo dizem respeito às expetativas que as pessoas têm acerca dos eventos que ainda vão acontecer: os otimistas esperam o melhor e os pessimistas esperam o pior. Estas expetativas podem envolver perceções em relação ao facto de serem capazes ou não, de avançar em direção aos seus objetivos ou de se afastar dos que não são desejáveis (Bastianello & Hutz, 2015; Laginha, 2015; Scheier & Carver, 1985; Scheier et al., 1994). Um indivíduo é considerado otimista quando é persistente, tem uma postura positiva perante a vida, esforça-se para concretizar os seus objetivos, tem expetativas mais positivas e estabelece metas realistas. Apesar de o otimismo ter muitos aspetos a seu favor, Tavares (2012) refere que podem existir dois tipos de otimismo: o realista e o irrealista. O indivíduo deve ser capaz de distinguir entre o que pertence ao real e é possível alcançar, e o que pertence ao irreal e não tem um fundamento coerente. Assim, é fundamental compreender a forma como os indivíduos percebem os acontecimentos e como fazem a avaliação dos mesmos, como por exemplo, no caso de períodos de doenças. Por outro lado, os pessimistas, são menos persistentes e mais passivos, tendem a esperar apenas o que é negativo, possuem atitudes negativas para com a vida, têm objetivos confusos e existe maior probabilidade de desistirem das metas que possam ter estabelecido inicialmente (Bandeira et al., 2015; Weber et al., 2018). Os pessimistas associam-se a termos como passividade, desesperança, infelicidade, impopularidade, vulnerabilidade aos contratemplos e depressão (Barros de

Oliveira, 2010). Como não conseguem esperar resultados concretos, os pessimistas tendem a pensar que o pior vai acontecer e ficam desanimados (Campos & Noronha, 2015; Scheier & Carver, 1985, 1993). Quando o pensamento é pessimista, existem mais dificuldades no relacionamento interpessoal e há uma maior propensão para desenvolver problemas psicológicos, como é o caso da depressão (Laginha, 2015; Tavares, 2012).

Acrescenta-se ainda que, por um lado existem alguns autores que consideram os indivíduos otimistas ou pessimistas, e por outro lado, existem outros autores que defendem que não existem indivíduos otimistas ou pessimistas, considerando assim o otimismo como unidimensional. Para Carver et al. (2010) existe um *continuum* que vai de um polo extremo otimista até a um polo extremo pessimista e os indivíduos situam-se algures entre os polos, explicando assim o porquê de não serem colocados num determinado grupo. Os autores sugerem também que o otimismo pode diminuir quando não existe experiência prévia, como por exemplo, durante os períodos de transição que os indivíduos experienciam durante a vida.

## **2.1. Teorias do Otimismo**

Inicia-se as teorias do otimismo com a teoria da autorregulação do comportamento que parte do princípio de que as ações dos indivíduos sofrem influências das expectativas que estes têm (Amorim & Pereira, 2009). Se o indivíduo acredita que consegue realizar os seus objetivos e percebe os resultados como algo que consegue atingir, então irá tentar alcançar os seus objetivos independentemente de o caminho ser difícil ou não e, consequentemente, irá experienciar sentimentos positivos, como por exemplo, o orgulho por se ter esforçado e não ter desistido. Por outro lado, se os indivíduos percebem os resultados como algo que é inatingível, ficam desanimados e não irão se esforçar para atingir os objetivos e irão desistir, experienciando assim, sentimentos negativos como a frustração e a raiva (Laginha, 2015).

A teoria seguinte, trata-se da teoria do otimismo aprendido ou explicativo de Martin Seligman que está relacionada com eventos que já ocorreram. Seligman (1998) defende que ser otimista não é apenas ter pensamentos positivos, é também a forma como o indivíduo pensa e explica as causas dos eventos, sendo que essa explicação irá determinar se o indivíduo é otimista ou não. O que difere os otimistas dos pessimistas é a forma como estes explicam os eventos que acontecem no seu cotidiano, ou seja, diferem no seu estilo explicativo (Bastianello & Hutz, 2015; Peterson & Steen, 2002; Seligman, 1998). O conceito de estilo explicativo foi proposto inicialmente por Maier e Seligman (1976) e demonstra que o ser humano quando experiencia eventos aversivos que não pode controlar desiste de evitar os estímulos negativos. Mais tarde, Abramson et al. (1978) reformularam essa ideia ao associarem a forma como as pessoas explicam os eventos menos bons aos padrões explicativos.

Seligman (1998) descreveu três dimensões dos modelos explicativos: (1) permanência (refere-se ao prolongamento dos efeitos de um evento ao longo do tempo e podem ser estáveis ou temporários), (2) difusão (está relacionada com o prolongamento dos efeitos do acontecimento para outras situações ou áreas da vida) e (3) personalização (associada ao quanto a causa do evento é atribuída a fatores internos e externos). Segundo este modelo explicativo, as pessoas otimistas são pessoas que “atribuem explicações permanentes, inespecíficas e internas para os eventos bons, e explicações temporárias, específicas e externas para eventos ruins” (Bastianello & Hutz, 2015, p. 238). Por sua vez, as pessoas pessimistas “percebem os eventos bons como temporários, específicos e externos, não atribuindo ao seu esforço pessoal o acontecimento. Para os pessimistas, os eventos ruins são percebidos como permanentes, inespecíficos e internos” (Bastianello & Hutz, 2015, p. 238). Alguns estudos realizados no âmbito do otimismo aprendido e do seu impacto na vida do ser humano demonstram que existe consistência entre o otimismo e um melhor

desempenho ao nível dos estudos, trabalho, relacionamentos e ao enfrentar situações adversas da vida, apontando também para uma correlação alta entre as doenças mentais e físicas e o pessimismo (Bastianello & Hutz, 2015). Este estudo vai ao encontro da investigação de Hirsch et al. (2009) que tinha o objetivo de examinar o efeito moderador do estilo explicativo sobre a relação entre a ideação suicida e as experiências negativas de vida. O estudo contou com 138 universitários (área rural dos Estados Unidos) e os resultados demonstraram que um estilo explicativo otimista faz com que a influência dos eventos negativos e traumáticos seja minimizada, eventos esses que potencializam a depressão e os pensamentos suicidas.

A próxima teoria apresentada, é a teoria do otimismo disposicional (ou pessoal) de Michael Scheier e Charles Carver que diz respeito aos eventos futuros. O otimismo tem implicações na forma como os indivíduos regulam as suas ações no sentido de que se estes possuírem o otimismo como traço de personalidade (otimismo disposicional), terão mais bem-estar subjetivo. Segundo Carver et al. (2010), este conceito centra-se na forma como os indivíduos “lutam” para alcançar os seus objetivos e para Scheier e Carver (1985), o otimismo e pessimismo dizem respeito às expetativas acerca do futuro.

Para terminar este tópico surge o modelo de motivação expetativa-valor que refere que o comportamento reflete a busca pelos objetivos que podem ser ações ou estados desejados, os quais o indivíduo acredita que podem ser alcançados. As expetativas positivas e a confiança são dois elementos fundamentais neste modelo, pois para que um indivíduo se esforce para alcançar os seus objetivos, tem de ter expetativas generalizadas positivas acerca do evento futuro e ter confiança que irá alcançar o que deseja. Quando surge a falta de confiança, os esforços correm o risco de serem interrompidos (Bastianello & Hutz, 2015; Campos & Noronha, 2015; Scheier & Carver, 1993). Neste modelo, as expetativas definem o otimismo disposicional e estas variam ao longo do ciclo vital, sendo permeadas pelo senso

de convicção ou incerteza acerca dos eventos futuros. Quando confrontados com desafios, os otimistas reagem com persistência e confiança e presumem logo que conseguem superar as adversidades. Por outro lado, os pessimistas agem com hesitação e indecisão e antecipam as dificuldades. Nesta teoria não existe uma negação da realidade, por isso há sempre a probabilidade de algum acontecimento negativo ocorrer, e os indivíduos devem ser confiantes quando têm de enfrentar situações adversas, para que assim consigam alcançar os seus objetivos e encarar as falhas. No geral, os estudos indicam que os indivíduos com otimismo disposicional têm melhores níveis de bem-estar subjetivo porque têm atitudes mais proativas e estratégias mais eficazes de regulação emocional, o que irá contribuir para um melhor funcionamento (Campos & Noronha, 2015).

### **Capítulo III – Relação entre Espiritualidade e Otimismo**

### **3. Espiritualidade e Otimismo**

Apesar de a espiritualidade e o otimismo serem essenciais na saúde e no bem-estar do ser humano, não existem muitas investigações acerca da relação entre estes dois conceitos (Brown et al., 2013). No entanto, entre as pesquisas realizadas, foi selecionado o estudo de Srivastava et al. (s.d.) que teve uma amostra de 70 indivíduos entre os 18 e os 25 anos de idade. O objetivo era compreender qual a relação entre a espiritualidade e o otimismo e os resultados demonstraram que existe uma forte relação entre ambos. Este estudo explica que a correlação relativamente alta entre espiritualidade e otimismo pode ser entendida pelo facto de a espiritualidade fazer com que os indivíduos experienciem o otimismo e a esperança. A espiritualidade faz com que o indivíduo tenha um sentimento de harmonia consigo próprio e com o universo, o que irá gerar otimismo disposicional porque assim os indivíduos percebem o futuro de forma mais positiva (Srivastava et al., s.d.).

Noutro estudo, desta vez realizado por Simões (2010), o objetivo era compreender a relação entre espiritualidade e qualidade de vida em pessoas com idade igual ou superior a 65 anos. Os resultados demonstraram que uma melhor percepção de qualidade de vida está associada a valores elevados de espiritualidade. Também indicaram que as pessoas que percebem uma melhor qualidade de vida nos domínios da capacidade mental, funcional e física, perspetivam um futuro com mais esperança e otimismo. Portanto, os autores reforçam a ideia de que a espiritualidade poderá facilitar o ajustamento do ser humano quanto a perdas e desafios que ocorram na vida.

O otimismo e a espiritualidade, segundo o estudo de Pillay et al. (2016) correlacionam-se positivamente com a qualidade de vida, pois existe uma associação entre elevados níveis de espiritualidade e uma melhor percepção da qualidade de vida (Pillay et al., 2016). A espiritualidade enquanto construto na dimensão de transcendência individual faz

com que a capacidade para encarar as dificuldades e desafios da vida que surgem, sejam vistos de forma otimista (Coyle, (2002).

### **3.1. Espiritualidade e Otimismo no Ensino Superior**

A transição do ensino secundário para o ensino superior desempenha um papel fulcral na formação da personalidade dos jovens. A entrada e a adaptação dos jovens no ensino superior é vista como uma das etapas que mais provoca *stress* e ansiedade devido aos novos desafios, rotinas e responsabilidades. É necessário que os jovens se adaptem da melhor maneira possível, pois as mudanças são vastas e é importante que haja ajustamento e integração a um nível afetivo, social, pessoal e académico, para que conseqüentemente tenham sucesso académico (Tavares, 2012). O otimismo é assim associado a esta temática, pois faz com que os indivíduos se adaptem melhor ao contexto académico porque é uma variável que influencia a própria pessoa e a forma como esta reage face aos problemas e às adversidades (Amorim & Pereira, 2009).

Quando os estudantes são otimistas, conseguem lidar de forma mais positiva com o que lhes causa *stress*, apresentam níveis menores de humor negativo, têm mais esperança e felicidade, perseverança, boa saúde física, conseguem manter amizades e são resilientes. Por outro lado, os estudantes mais pessimistas podem sofrer de depressão, desesperança, passividade e impopularidade (Amorim & Pereira, 2009; Tavares, 2012). Aspinwall e Taylor (1992) explicam que os estudantes otimistas conseguem ter uma melhor adaptação na faculdade e conseqüentemente, conseguem desempenhar as funções profissionais. Também Custódio et al. (2010) verificaram que à medida que o ano que os estudantes frequentam aumenta, estes apresentam níveis mais elevados de otimismo, pois vão adquirindo mais competências e conhecimentos, o que faz com que tenham um melhor desempenho. Outro estudo, desta vez realizado por Solberg et al. (2009), contou com a participação de 2189 universitários e tinha como principal objetivo verificar se as

expectativas otimistas estão relacionadas com a retenção escolar. Observou-se que o otimismo disposicional que os estudantes tinham antes do início do ano letivo está associado de forma negativa a uma maior probabilidade de os alunos perderem o ano e a taxa de abandono escolar para os pessimistas foi de 30% e nos otimistas foi de cerca de 15%.

No que diz respeito a variáveis sociodemográficas, Ribeiro e Fernandes (2013) realizaram um estudo com 836 universitários e concluíram que os indivíduos do sexo masculino têm um otimismo disposicional mais elevado comparado com os indivíduos do sexo feminino.

Segundo Chaves et al. (2015), a espiritualidade parece ser um mecanismo de *coping* eficiente para lidar com os desafios da vida académica. Na sua investigação, Chaves et al. (2015), mencionam um estudo realizado com estudantes universitários e constataram que quem possui uma forte crença espiritual tem menores níveis de depressão e ansiedade e maiores níveis de autoestima. É importante que os indivíduos desenvolvam estratégias para enfrentar a ansiedade, estratégias essas que podem estar associadas a fatores protetores, como é o caso da espiritualidade. Também a investigação de Deb et al. (2016) revela que os estudantes que apresentam níveis superiores de espiritualidade revelam também uma melhor saúde mental, pois quanto maiores forem as crenças espirituais, maior será a qualidade de vida percebida pelos estudantes (Deb et al., 2016).

## **Capítulo IV – Estudo Empírico**

#### **4.1. Metodologia**

O capítulo III “Estudo Empírico” tem o objetivo de descrever a metodologia da presente investigação. De seguida serão apresentados os objetivos que orientaram este estudo, a descrição da amostra do estudo e dos instrumentos utilizados e os procedimentos que foram utilizados no tratamento dos dados e na sua interpretação.

##### **4.1.1. Objetivo da investigação**

O objetivo principal da presente investigação é analisar as variáveis “espiritualidade” e o “otimismo” na comunidade educativa do ensino superior.

##### **4.1.2. Caracterização da amostra**

A amostra do presente estudo contou com a participação de 326 participantes da comunidade educativa do ensino superior, dividiam-se por estudantes, docentes e funcionários. Dos participantes, 68% ( $n=221$ ) são do sexo feminino, 32% ( $n=104$ ) são do sexo masculino, tendo em conta que um participante não identificou o seu género. Quanto às idades 39.6% ( $n=129$ ) dos participantes têm idades compreendidas entre os 17-25 anos, 26.4% ( $n=86$ ) têm entre 26-38 anos, 21.5% ( $n=70$ ) têm entre 39-51 anos, 11.7% ( $n=38$ ) têm entre 52-64 anos e 0.9% ( $n=3$ ) têm mais de 65 anos.

No que diz respeito ao nível de escolaridade, 37.7% ( $n=123$ ) dos participantes não frequentou o ensino superior e 62.3% ( $n=203$ ) frequentou. Quanto às profissões dos participantes, 29.3% ( $n=95$ ) são docentes, 44.8% ( $n=145$ ) são estudantes, 19.8% ( $n=64$ ) são funcionários e 6.2% ( $n=20$ ) são investigadores. Na área de formação, 19.6% ( $n=64$ ) dos participantes tem uma área de formação relacionada com educação, 74.5% ( $n=243$ ) tem área de formação não relacionada com educação e 5.8% ( $n=19$ ) não especificou a área.

Por último, e como complemento ao estudo inicial, caracterizou-se a variável “*Mindfulness*”. No que concerne ao tema do *mindfulness*, os participantes foram

questionados se praticavam atividades relacionadas com *mindfulness*, meditação, ioga e/ou outras áreas afins, sendo que 24.8% ( $n=81$ ) respondeu afirmativamente, 74.5% ( $n=243$ ) respondeu “não” e 0.7% ( $n=2$ ) não responderam a esta questão.

#### **4.1.3. Instrumentos**

Para realizar a presente investigação e avaliar a espiritualidade e o otimismo na comunidade educativa do ensino superior, foram utilizados três instrumentos: a Escala de Espiritualidade de Pinto e Pais-Ribeiro (2007) que avalia a dimensão da espiritualidade, e a Escala de Optimismo que foi desenvolvida por Barros de Oliveira (1998) e questiona os indivíduos acerca de algumas atitudes face ao futuro. Foi ainda aplicado um questionário sociodemográfico que teve o objetivo de recolher dados acerca dos participantes, nomeadamente, o género, idade, nível de escolaridade, área de formação e profissão.

A Escala de Espiritualidade de Pinto e Pais-Ribeiro (2007) contém cinco itens relacionados com a dimensão da espiritualidade que quantificam a concordância do indivíduo com esses mesmos itens. Apresenta duas subescalas, sendo uma constituída por dois itens que se referem às crenças e outra subescala que contém três itens que se referem à esperança. As opções de resposta apresentam-se numa escala tipo *Likert* e podem variar entre: 1- “Não concordo”, 2 “Concordo um pouco”, 3 “Concordo bastante” e 4 “Plenamente de acordo”. Para analisar a fidelidade e consistência interna desta escala, foi utilizado o *alpha* de Cronbach e foram encontrados os seguintes valores: 0.92 (crenças), 0.69 (esperança) e para a escala global o valor é 0.74 (Pinto & Pais-Ribeiro, 2007).

A Escala de Optimismo de Barros de Oliveira (1998) contém quatro itens acerca de atitudes face ao futuro, com resposta tipo *Likert*: 1 “Totalmente em desacordo”, 2 “Bastante em desacordo”, 3 “Nem de acordo nem em desacordo”, 4 “Bastante de acordo” e 5 “Totalmente de acordo”. Para verificar a consistência interna desta escala foi utilizado o

*alpha* de Cronbach que apresentou o valor de 0.75 na amostra global (Barros de Oliveira, 1998).

#### **4.1.4. Procedimentos**

Esta investigação faz parte de um projeto mais abrangente que está a ser desenvolvido no Centro de Investigação em Estudos Locais e Regionais da Universidade da Madeira (CIERL), o projeto “O Bem-Estar da Sociedade Madeirense”. Neste sentido, foi criado um questionário no *Google Forms*. Na parte inicial os participantes tinham de preencher alguns campos com os seus dados sociodemográficos como é o caso: da idade (17-25, 26-38, 39-51, 52-64, >=65), do género (masculino, feminino e outro), do nível de escolaridade (frequentou o ensino superior e não frequentou o ensino superior), da profissão (estudantes, docentes, funcionários e investigadores) e da área de formação/estudo (áreas relacionadas com educação e áreas não relacionadas com educação). De seguida, iniciava-se o questionário propriamente dito, com as questões acerca dos instrumentos utilizados. Além da espiritualidade e otimismo, o questionário apresentava também questões acerca da criatividade e resiliência, tema que diz respeito a outra investigação desenvolvida pelo CIERL. Após esta construção foi enviado um pedido de autorização, através do correio eletrónico, ao Magnífico Reitor da Universidade da Madeira, para que fosse possível obter a sua autorização para a divulgação do questionário a toda a comunidade educativa (estudantes, docentes e funcionários) da Universidade da Madeira. Posteriormente, o questionário foi divulgado nas redes sociais e foi enviado a outras instituições relacionadas com o ensino superior da Madeira (*Research Institute in Madeira*, Instituto Superior de Administração e Línguas – ISAL, Escola Superior de Enfermagem São José de Cluny e Observatório Oceânico da Madeira). Além da possibilidade de participar *online*, alguns participantes responderam ao questionário em formato papel.

O questionário esteve aberto no período de janeiro a junho do ano letivo 2019/2020, sendo que de seguida os dados foram inseridos no programa estatístico SPSS 26. Sendo assim, foram criadas variáveis para agrupar os dados em categorias e assim permitir uma melhor análise dos dados da investigação, como é o caso do nível de escolaridade, área de formação, profissão e *mindfulness*. Para o nível de escolaridade foram criadas as categorias “não superior” e “superior”, para a área de formação as novas categorias foram “áreas relacionadas com educação” “outras áreas” e “área não especificada”. Quanto à profissão, as categorias foram “estudantes”, “docentes”, “funcionários” e “investigadores”. Por último, na variável “*mindfulness*”, as respostas foram categorizadas como “sim” ou “não”.

#### **4.1.5. Procedimento de análise estatística**

Primeiramente, foram criados no *software* estatístico, os fatores que dizem respeito às variáveis de estudo: otimismo, crenças e esperança. O fator otimismo corresponde à soma de todos os itens desta escala; os fatores crenças e esperança correspondem às médias das questões relativas a cada fator. Após esta fase, iniciou-se a análise estatística através da caracterização descritiva da amostra.

Para prosseguir com as análises considerou-se que sendo  $n > 300$ , é possível assumir a normalidade da amostra de acordo com o Teorema Central do Limite e, portanto, fazer estatística paramétrica. O Teorema Central do Limite afirma que se o tamanho da amostra for significativamente grande, a distribuição amostral da média aproxima-se mais de uma distribuição normal (Rodrigues, 2011). Sendo assim, foram utilizados os seguintes testes paramétricos: o teste *t-Student* (para testar diferenças entre as variáveis de estudo e outras variáveis com apenas duas categorias, como é o caso do género) e ANOVA (para testes de diferenças entre as variáveis do estudo e outras variáveis com mais de duas categorias). Após a análise dos dados através da ANOVA e quando se verificava que os resultados eram significativos, procedia-se à realização de testes *post-hoc* de Bonferroni. Foi também

realizada uma análise correlacional entre as variáveis do estudo, mais especificamente, a correlação de Pearson para verificar se as variáveis de estudo tinham alguma relação entre si e se existiria alguma correlação positiva ou negativa entre as mesmas.

## **Capítulo V – Resultados**

#### 4. Resultados

Foi realizado um teste *t-Student* para o género, o qual revelou que existem diferenças significativas entre o género e o fator “Crenças” da variável “Espiritualidade”  $t(201.83)=4.51, p < .05$ , sendo que o sexo feminino apresenta uma média superior ( $M=2.61; DP= 1.05$ ) (Tabela 1) comparativamente ao sexo masculino ( $M=2.05; DP=1.05$ ).

**Tabela 1**  
*Teste t-Student: Género*

		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Otimismo	Variâncias iguais assumidas	0.08	322	.94
	Variâncias iguais não assumidas	0.08	187.54	.94
Crenças	Variâncias iguais assumidas	4.51	322	.00
	Variâncias iguais não assumidas	4.51	201.83	.00
Esperança	Variâncias iguais assumidas	1.21	322	.23
	Variâncias iguais não assumidas	1.23	210.59	.22

Também foi realizado um teste *t-Student* para o nível de escolaridade e os resultados indicam que existem diferenças significativas entre o nível de escolaridade e o “Otimismo”  $t(199.58)= -2.64, p < .05$  e também existem diferenças entre o nível de escolaridade e o fator “Esperança” da variável “Espiritualidade”  $t(213.38)= -4.10, p < .05$ . É ainda possível verificar que a média é mais alta no grupo que frequentou o ensino superior: Otimismo  $M=16.45$  e  $DP=2.89$ ; Esperança  $M=3.21$  e  $DP=0.63$  (Tabela 2 e Tabela 3).

**Tabela 2**  
*Médias do Nível de Escolaridade Consoante os Fatores*

	Nível de escolaridade	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Otimismo	Não Superior	123	15.36	4.00
	Ensino Superior	202	16.45	2.89
Crenças	Não Superior	123	2.35	1.04
	Ensino Superior	202	2.48	1.11
Esperança	Não Superior	123	2.87	0.79
	Ensino Superior	202	3.21	0.63

**Tabela 3**

*Teste t-Student: Nível de Escolaridade*

		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Otimismo	Variâncias iguais assumidas	-2.85	323	.00
	Variâncias iguais não assumidas	-2.64	199.58	.01
Crenças	Variâncias iguais assumidas	-1.05	323	.30
	Variâncias iguais não assumidas	-1.07	270.63	.29
Esperança	Variâncias iguais assumidas	-4.34	323	.000
	Variâncias iguais não assumidas	-4.10	213.38	.000

Para observar se as variáveis de estudo tinham alguma relação entre si foi realizada uma análise correlacional. Através da correlação de Pearson, foi possível observar que a relação entre as variáveis de estudo é significativa e a correlação é positiva, ou seja, crescem na mesma direção. Por exemplo, um indivíduo que tem um maior otimismo revela também mais esperança e crenças. (otimismo e crenças –  $r = 0.29$ ; esperança e crenças –  $r = 0.41$ ; otimismo e esperança –  $r = 0.60$ ,  $p < .01$ ) (Tabela 4).

**Tabela 4**

*Correlações entre os Fatores*

		Otimismo	Crenças	Esperança
Otimismo	Correlação de Pearson	1	0.29**	0.60**
Crenças	Correlação de Pearson	0.29**	1	0.41**

\*\* . A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidades).

A análise ANOVA realizada considerando a idade (Tabela 5), mostra que existem diferenças significativas entre a idade e as “Crenças”  $F(4) = 9.20, p < .05$  e também entre a idade e a “Esperança”  $F(4)=3.21, p < .05$ . Em relação ao “Otimismo”, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $F= 1.04, p>.05$ ).

**Tabela 5**

*ANOVA: Idade em Relação aos Fatores*

		df	F	p
Otimismo	Entre Grupos	4	1.04	.39
	Nos grupos	320		
	Total	324		
Crenças	Entre Grupos	4	9.20	.00
	Nos grupos	320		
	Total	324		
Esperança	Entre Grupos	4	3.21	.01
	Nos grupos	320		
	Total	324		

Através da realização do teste de Bonferroni observou-se onde se verificavam essas diferenças estatisticamente significativas. De acordo com esta análise na variável “Crenças”, entre a faixa etária 17-25 e 52-64 existe uma diferença média de -0.98 e entre a faixa etária 17-25 e 39-51 existe uma diferença média de -0.67. Ainda nas “Crenças”, é possível observar uma diferença média de -0.70 entre os 26-38 e os 52-64 anos de idade. No que diz respeito ao fator “Esperança”, existe uma diferença média de 0.43 entre a faixa etária 17-25 e 52-64 (Anexo 1).

É possível observar que quanto maior a idade, maiores são também as “Crenças” e a “Esperança”. No fator “Crenças” é possível verificar um crescimento à medida que a idade aumenta com a faixa etária mais baixa a apresentar uma média de 2.09 e a faixa etária mais alta com uma média de 3. No fator “Esperança” verificou-se esse mesmo crescimento, pois os indivíduos com idades entre os 52-64 são os que apresentam uma maior esperança, com uma média de 3.39, sendo que no caso destas duas últimas variáveis estas diferenças revelaram-se estatisticamente significativas, como já referido (Tabela 6).

**Tabela 6**  
*Médias da Idade Consoante os Fatores*

		N	M	DP
Otimismo	17-25	129	15.74	3.66
	26-38	86	15.90	3.51
	39-51	70	16.24	2.73
	52-64	37	16.89	3.27
	>=65	3	17.33	2.31
	Total	325	16.04	3.39
Crenças	17-25	129	2.09	1.01
	26-38	86	2.37	1.06
	39-51	70	2.76	1.02
	52-64	37	3.07	1.09
	>=65	3	3.00	0.00
	Total	325	2.43	1.08
Esperança	17-25	129	2.96	0.74
	26-38	86	3.05	0.72
	39-51	70	3.19	0.65
	52-64	37	3.39	0.63
	>=65	3	3.11	0.19
	Total	325	3.08	0.71

Quanto às profissões, a Tabela 7 mostra que existem diferenças entre a profissão e as “Crenças”  $F(3)= 10.14, p < .05$  e também entre a profissão e a “Esperança”  $F(3)= 5.28, p < .05$ ). Em relação ao “Otimismo”, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas  $F(3)= 1.04, p > .05$ ).

**Tabela 7**  
*ANOVA: Profissões em Relação aos Fatores*

		df	F	p
Otimismo	Entre Grupos	3	1.52	.21
	Nos grupos	319		
	Total	322		
Esperança	Entre Grupos	3	5.28	.00
	Nos grupos	319		
	Total	322		
Crenças	Entre Grupos	3	10.14	.00
	Nos grupos	319		
	Total	322		

Segundo a Tabela 8, onde se observa os resultados do teste *post-hoc* de Bonferroni, nas “Crenças”, entre os docentes e os estudantes existe uma diferença média de -0.62 e entre os docentes e os investigadores existe uma diferença média de -0.99. Entre os funcionários e os estudantes existe uma diferença média de -0.46 e entre funcionários e investigadores existe uma diferença média de 0.83. No que diz respeito ao fator “Esperança”, existe uma diferença média de 0.35 entre a docentes e estudantes, e entre os docentes e os funcionários existe uma diferença média de 0.34.

**Tabela 8**  
*Diferenças Médias entre os Fatores e as Profissões*

Variável dependente	(I) profissão	(J) profissão	Diferença média (I-J)	DP	p	
Esperança	Docentes	Estudantes	0.35*	0.09	.00	
		Funcionários	0.34*	0.11	.02	
		Investigadores	0.29	0.17	.59	
	Estudantes	Docentes	-0.35*	0.09	.00	
		Funcionários	-0.01	0.10	1.00	
		Investigadores	-0.06	0.17	1.00	
	Funcionários	Docentes	-0.34*	0.11	.02	
		Estudantes	0.01	0.10	1.00	
		Investigadores	-0.05	0.18	1.00	
	Investigadores	Docentes	Estudantes	-0.29	0.17	.59
			Estudantes	0.06	0.17	1.00
			Funcionários	0.05	0.18	1.00
Estudantes		Docentes	0.62*	0.14	4.85	
		Funcionários	0.16	0.17	1.00	
		Investigadores	0.99*	0.26	0.00	
Crenças	Estudantes	Docentes	-0.62*	0.14	4.85	
		Funcionários	-0.46*	0.16	.02	
		Investigadores	0.37	0.25	0.82	
	Funcionários	Docentes	-0.16	0.17	1.00	
		Estudantes	0.46*	0.16	.02	
		Investigadores	0.83*	0.27	.01	
Investigadores	Docentes	-0.99*	0.26	.00		
	Estudantes	-0.37	0.25	0.82		
	Funcionários	-0.83*	0.27	.01		

Baseado em médias marginais estimadas

Nota. \*. A diferença média é significativa no nível .05.

Na Tabela 9 observa-se que no fator “Esperança”, a média é mais elevada nos docentes ( $M= 3.32$ ;  $DP=0.56$ ) e mais baixa nos estudantes ( $M=2.97$ ;  $DP=0.77$ ). Nas “Crenças” verifica-se que a média é mais elevada nos docentes ( $M=2.79$ ;  $DP=1.10$ ) e mais baixa nos investigadores ( $M=1.80$ ;  $DP=0.85$ ), sendo que, como referido anteriormente, só existiram resultados significativos ao nível destas últimas variáveis: “Esperança” e “Crenças”.

**Tabela 9**

*Médias entre os Fatores e Profissão*

		N	M	DP
Otimismo	Docentes	94	16.57	2.77
	Estudantes	145	15.66	3.65
	Funcionários	64	16.22	3.42
	Investigadores	20	15.75	3.78
	Total	323	16.04	3.39
Esperança	Docentes	94	3.32	0.56
	Estudantes	145	2.97	0.77
	Funcionários	64	2.98	0.74
	Investigadores	20	3.03	0.59
	Total	323	3.08	0.71
Crenças	Docentes	94	2.79	1.10
	Estudantes	145	2.17	1.04
	Funcionários	64	2.63	0.99
	Investigadores	20	1.80	0.85
	Total	323	2.42	1.08

A Tabela 10 apresenta os resultados quanto à área de formação e mostra que existem diferenças entre esta variável e as “Crenças”  $F(2)= 12.38, p < .05$ . Em relação ao “Otimismo”, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas  $F(2)= 2.68, p > .05$ ), acontecendo o mesmo com o fator “Esperança”  $F(2)= 1.17, p > .05$ .

**Tabela 10**  
*ANOVA: Área de Formação em Relação aos Fatores*

		df	F	p
Otimismo	Entre Grupos	2	2.68	.07
	Nos grupos	322		
	Total	324		
Crenças	Entre Grupos	2	12.38	.00
	Nos grupos	322		
	Total	324		
Esperança	Entre Grupos	2	1.17	.31
	Nos grupos	322		
	Total	324		

Segundo a Tabela 11, onde se apresentam os resultados da análise do teste de Bonferroni, no fator “Crenças”, entre as áreas relacionadas com educação e outras áreas, existe uma diferença média de -0.72.

**Tabela 11**  
*Diferenças Médias entre os Fatores e a Área de Formação*

Variável dependente	(I) Área de formação	(J) Área de formação	Diferença média (I-J)	DP	p
Crenças	Áreas relacionadas com educação	Outras áreas	0.72*	0.15	5.14
		Área não especificada	0.33	0.27	0.70
	Outras áreas	Áreas relacionadas com educação	-0.72*	0.15	5.14
		Área não especificada	-0.39	0.25	0.34
	Área não especificada	Áreas relacionadas com educação	-0.33	0.27	0.70
		Outras áreas	0.39	0.25	0.34
Área não especificada	Áreas relacionadas com educação	-0.23	0.19	0.65	
	Outras áreas	-0.10	0.17	1.00	

Baseado em médias marginais estimadas

Nota. \*. A diferença média é significativa no nível

A tabela 12 demonstra que a média das “Crenças” é maior no grupo que tem como área de formação uma área relacionada com a educação ( $M=2.98$ ;  $DP= 0.97$ ).

**Tabela 12**  
*Médias entre os Fatores e a Área de Formação*

		N	M	DP
Crenças	Áreas relacionadas com educação	63	2.98	0.97
	Outras áreas	243	2.26	1.08
	Área não especificada	19	2.66	0.83
	Total	325	2.43	1.08

Quanto à análise da Tabela 13, esta revelou que a média do “Otimismo” é superior nos indivíduos que praticam *mindfulness*, no entanto, através da tabela 14, verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas. Para os fatores “Crenças” e “Esperança”, foram verificadas diferenças estatisticamente significativas,  $t(128.73)= 2.13$ ,  $p < .05$  e  $t(145.97)=2.52$ ,  $p < .05$ , respetivamente.

**Tabela 13**  
*Médias da Prática de Mindfulness Consoante os Fatores*

	Mindfulness	N	M	DP
Otimismo	Sim	80	16.58	3.51
	Não	243	15.86	3.35
Crenças	Sim	80	2.64	1.12
	Não	243	2.34	1.06
Esperança	Sim	80	3.25	0.66
	Não	243	3.03	0.72

**Tabela 14**  
*Teste t-Student: Mindfulness*

		t	df	p
Crenças	Variâncias iguais assumidas	2.19	321.00	.03
	Variâncias iguais não assumidas	2.13	128.73	.04
Esperança	Variâncias iguais assumidas	2.41	321.00	.02
	Variâncias iguais não assumidas	2.52	145.97	.01

## **Capítulo VI – Discussão**

## 6. Discussão

No que diz respeito aos resultados obtidos nesta investigação, verificou-se que a relação entre espiritualidade e otimismo é positiva, ou seja, indivíduos com mais otimismo tem também maior espiritualidade nomeadamente mais esperança e crenças. Este resultado vai ao encontro da literatura, pois segundo o estudo de Srivastava et al. (s.d.) existe uma forte relação entre otimismo e espiritualidade. Esta correlação relativamente alta pode ser explicada pelo facto de a espiritualidade fazer com que o ser humano consiga experienciar mais otimismo e esperança. A espiritualidade permite que os indivíduos percecionem o futuro de forma mais positiva, pois tem o efeito de gerar sentimentos de harmonia e gerar otimismo disposicional (Srivastava et al. s.d.). As crenças contribuem igualmente para sentir mais emoções positivas, atitudes mais otimistas e também mais bem-estar (Kirby et al., 2004; Levin, 2003). A espiritualidade e o otimismo são variáveis relacionadas com o bem-estar do ser humano e correlacionam-se com a qualidade de vida, pois existe uma associação entre uma melhor perceção de qualidade de vida e elevados níveis de espiritualidade (Pillay et al., 2016).

Quanto ao género, verificou-se que existem diferenças relativamente ao fator “Crenças” da variável “Espiritualidade”, sendo que o sexo feminino apresenta uma média superior em comparação ao sexo masculino. Estes resultados vão ao encontro da literatura, como no estudo de Wink e Dillon (2002) que revelou que o sexo feminino tem tendência para ser mais espiritual do que o sexo masculino e o sexo feminino experiencia um aumento da sua espiritualidade a partir da meia-idade, facto que também se verificou na presente investigação.

Relativamente à idade, constatou-se que quanto maior é a idade, maiores são também as crenças e esperança: à medida que a idade aumenta, as crenças aumentam (superior nas idades  $\geq 65$ ) e verifica-se também que os indivíduos com idades entre os 52-64 são os que apresentam uma maior esperança. A literatura menciona que o desenvolvimento espiritual compreende duas etapas, sendo que a segunda etapa ocorre na meia-idade/velhice e é quando

o ser humano se torna conscientemente espiritual (Hiatt, 1986), por isso, é possível constatar que os resultados da investigação estão em concordância com a literatura. Também Simões (2010) realizou um estudo com o objetivo de compreender a relação entre a espiritualidade e a qualidade de vida em indivíduos com idades superiores a 65 anos e os resultados demonstraram que uma melhor percepção de qualidade de vida está associada a valores elevados na espiritualidade, o que faz com que os indivíduos tenham também melhor qualidade de vida na capacidade mental, física e funcional, assim como mais otimismo e esperança. Eggers (2003) mencionou que existem poucos estudos acerca desta temática, no entanto, no seu estudo verificou que a espiritualidade sofre alterações com a idade e concluiu que tal acontece devido às experiências de vida com que os indivíduos se deparam. Torres (2011) e Margaça (2019) referem que é importante que os indivíduos tenham uma boa convicção espiritual e crenças, pois são conceitos que estão associados a uma melhor qualidade de vida e à promoção de estados positivos de saúde.

No que concerne ao nível de escolaridade, foram encontradas diferenças significativas entre esta variável e o otimismo e a esperança, sendo a média mais alta no grupo que frequentou o ensino superior. Estes resultados estão presentes também no estudo de Gonzaga et al. (2016) que avaliou a inteligência emocional e o otimismo tendo em conta as variáveis demográficas, incluindo o nível de escolaridade, e concluem que existem diferenças entre o nível de escolaridade, incluindo os níveis de ensino superior, e o otimismo. Quanto à esperança, não foram encontrados estudos que corroborassem com os resultados obtidos, sendo que também não foram encontrados estudos acerca da relação entre o nível de escolaridade e a esperança.

Relativamente à profissão dos participantes, verificou-se que existem diferenças entre o tipo de profissão, nomeadamente, estudantes, docentes, funcionários e investigadores, e as “Crenças” e “Esperança”. A média da “Esperança” e das “Crenças” é

mais elevada nos docentes. Não foram encontrados dados acerca da profissão estar relacionada com as crenças e esperança (espiritualidade) ou que os docentes apresentam níveis mais elevados de espiritualidade, no entanto são resultados interessantes. É fundamental que os docentes compreendam a importância da espiritualidade no local de trabalho (e também sejam espirituais), pois a espiritualidade é extremamente importante no bem-estar, desempenho no local de trabalho e desenvolvimento mental e físico de um indivíduo (Liang et al., 2017)

Quanto à área de formação, foi apurado que existem diferenças entre a área de formação e as “Crenças”. Novamente não foram encontrados estudos que relacionassem áreas da educação ou outras áreas com as “Crenças” (espiritualidade), no entanto na investigação de Marques (2017) acerca da religiosidade e espiritualidade nas áreas da educação e saúde, a autora refere que como a área da educação e da saúde são áreas nas quais o indivíduo lida com outros indivíduos e é desafiado diariamente, a espiritualidade pode ser um recurso de enfrentamento e que estimule o profissional a se reconectar consigo e também com os outros.

Por último, relativamente ao *mindfulness*, os resultados obtidos indicam que os indivíduos que praticam *mindfulness* apresentam mais “Crenças” e “Esperança”. Alguns estudos sugerem que a prática de *mindfulness* pode ter influência na espiritualidade (Wallace & Shapiro, 2006; Walsh, 1992). Também no estudo de Lazaridou e Pentaris (2016), os autores verificaram que existe uma forte ligação entre a espiritualidade e *mindfulness*, pois os indivíduos que praticam *mindfulness* estão focados no presente e estão mais inclinados a aceitar experiências espirituais que possam ocorrer. Quanto ao “Otimismo” e *mindfulness*, os resultados da presente investigação revelam que não existem diferenças estatisticamente significativas. No entanto, segundo a literatura, esta prática é utilizada na Psicologia Positiva e promove a gestão dos estados emocionais positivos e negativos (Marques et al., 2018), o

que conseqüentemente irá fazer com que os indivíduos experienciem mais otimismo. Também nas pesquisas para o estudo acerca do *mindfulness* e otimismo, Zeng e Gu (2017) apontam que os níveis de otimismo podem aumentar através das várias práticas existentes de *mindfulness*, como é o caso da meditação. Esta prática propicia mais otimismo e felicidade ao ser humano, aumenta o foco nas informações e experiências positivas, assim como uma melhor regulação da inteligência emocional.

## **Capítulo VII – Conclusão**

## 7. Conclusão

As variáveis estudadas na presente investigação são importantes para toda a comunidade, incluindo a população em estudo, a comunidade educativa no ensino superior. Com esta investigação foi possível verificar que a espiritualidade e o otimismo apresentaram resultados significativos no ensino superior e por isso, deve-se ter em atenção estas variáveis no trabalho realizado neste contexto. Verificou-se também que algumas variáveis foram significativas: o género, a idade, a profissão, a formação e a prática de *mindfulness*. Isto significa que pode ser realizada intervenção neste contexto tendo em conta os resultados, de modo a melhorar os níveis de otimismo, espiritualidade e também o bem-estar, devido ao facto de estas variáveis estarem relacionadas com o bem-estar do ser humano.

Ao longo da presente investigação deu-se destaque à importância destes dois conceitos por serem fundamentais na vida do ser humano e estarem associados a uma melhor qualidade de vida (Margaça & Rodrigues, 2019; Tavares, 2012). O primeiro conceito, a espiritualidade, é uma temática que tem sido cada vez mais alvo de estudo e segundo Chaves et al. (2015), deve ser cada vez mais objeto de investigação devido à sua importância para o desenvolvimento humano e relação significativa com a saúde mental e o bem-estar (Oliveira & Junges, 2012; Tankamani & Shahidi, 2016). O otimismo, por sua vez, é associado a uma visão positiva da vida, principalmente quando o ser humano se depara com adversidades ao longo da sua vida e é fundamental para a saúde e bem-estar do ser humano (Barros-Oliveira, 2010; Bastianello & Hutz, 2015).

É essencial que a comunidade educativa no ensino superior seja otimista e tenha espiritualidade porque é um facto que irá influenciar a forma de estar no ensino superior, quer seja a estudar ou a trabalhar. Por exemplo, o otimismo influencia o indivíduo e a forma de reagir face às adversidades, e é associado à adaptação no ensino superior, pois se um aluno é otimista, consegue consequentemente se adaptar melhor ao contexto académico e

lidar com o *stress*. No entanto, se for pessimista, pode vir a sofrer de depressão, desesperança, passividade e impopularidade se constantemente pensar apenas em aspetos negativos, o que também irá levar a menos persistência e menos interesse na realização das tarefas (Amorim & Pereira, 2009; Tavares, 2012). No que concerne à espiritualidade no ensino superior, esta pode ser vista como um mecanismo de *coping* útil para que os estudantes consigam lidar com os desafios com os quais se deparam (Chaves et al., 2015).

A presente investigação contribui para um maior esclarecimento acerca da espiritualidade e otimismo e a razão de serem importantes na vida. Por exemplo, verificou-se que mais de metade dos participantes não pratica *mindfulness*, ioga, meditação ou outros semelhantes. Apesar deste resultado, vários estudos têm demonstrado que o *mindfulness* tem um impacto positivo na prevenção e tratamento de doenças e a meditação regular faz com que os indivíduos sejam mais felizes, otimistas e vivam mais satisfeitos. A prática de *mindfulness* e meditação parece ser eficaz no tratamento e diminuição da ansiedade e depressão, o que irá promover uma melhor qualidade de vida e uma vida mais saudável (Baer et al., 2006; Brown & Ryan, 2003; Carlson & Brown, 2005; Ivanowski & Malhi, 2007; Kreitemeyer, & Toney, 2006; Marques et al., 2018; Shapiro et al., 2008).

No que concerne às limitações do presente estudo, o questionário inicialmente tinha um campo para o preenchimento da idade (colocar em número), no entanto foi alterado devido a um comentário de um participante que dizia respeito ao seu anonimato. Ao fazermos essa alteração não foi possível saber qual a idade mínima e máxima dos participantes nem foi possível realizar outro tipo de análise para a idade.

Quanto a futuras investigações, seria interessante que fossem realizados estudos de caso em cada instituição de modo a averiguar as variáveis de acordo com os diferentes contextos de ensino ou até mesmo diferentes contextos culturais. Seria interessante que fossem realizados mais estudos com o otimismo e espiritualidade relacionando-os com o

nível de escolaridade e tipo de profissão (estudante, docente ou funcionário). Também seria interessante realizar um estudo acerca da relação entre a área de formação (áreas relacionadas com educação e outras áreas) e o otimismo e espiritualidade. Outra sugestão de estudos futuros seria realizar a investigação em outras populações educativas, como o 1º ciclo, 2º ciclo e 3º ciclo. Por último, na presente investigação foi notada a falta de estudos que incluam outros membros da comunidade educativa, pois foram encontrados múltiplos estudos acerca dos estudantes, mas verificou-se escassez de informação acerca dos restantes membros da comunidade educativa. Seria importante incluir outros membros da comunidade educativa para que fosse possível obter dados sobre a espiritualidade e o otimismo.

### Referências Bibliográficas

- Akhondi, M., Pourshafei, H., & Asgari, A. (2017). Organizational spirituality and teachers' stress. *Bulletin de la Société Royale des Science de Liège*, 86, 639-650.
- Amorim, L. & Pereira, M. (2009). Optimismo, suporte social e morbidade psicológica em filhos adultos de doentes oncológicos. *Psicologia, Saúde e Doença*, 10(1), 83-98.
- Araújo, L., Cruz, J., & Almeida, L. (2007). Excelência humana: Teorias explicativas e papel determinante do professor. *Psicologia, Educação e Cultura*, 11(2), 197-221.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.  
<https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bandeira, M., Natividade, J., & Giacomoni, C. (2015). As relações de otimismo e bem-estar subjetivo entre pais e filhos. *Psico-USF*, 20(2), 249-257.  
<https://doi.org/10.1590/1413-82712015200206>
- Barros de Oliveira, J. H. (1998). Optimismo: Teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 2(2), 295-308.
- Barros-Oliveira, J. H. (2010). Felicidade, otimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *PSYCHOLOGICA*, 52 (1), 123-148.
- Bastianello, M., & Hutz, C. (2015). Do otimismo explicativo ao disposicional: A perspectiva da psicologia positiva. *Psico-USF*, 20(2), 237-247.  
<https://doi.org/10.1590/1413-82712015200205>
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical*

*Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Brown, J., Hanson, J., Schmotzer, B., & Webel, A. (2013). Spirituality and optimism: A holistic approach to componente-based, self-management treatment for HIV.

*Journal of religion and health*, 53(5), 1317-1328. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9722-1>

Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Campos, R., & Noronha, A. (2015). A relação entre indecisão profissional e otimismo disposicional em adolescentes. *Temas em Psicologia*, 24(1), 219-232.

<https://doi.org/10.9788/TP2016.1-15>

Carlson, L., & Brown, K. (2005). Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(1), 29–33.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.04.366>

Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>

Catré, M., Ferreira, J., Pessoa, T., Catré, A., & Catré, M. (2016). Espiritualidade: Contributos para uma clarificação do conceito. *Análise Psicológica*, 34(1), 31-46.

<https://doi.org/10.14417/ap.877>

Chaves, R., Iunes, D., Moura, C., Carvalho, L., Silva, A., & Campos de Carvalho, E. (2015). Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: Um estudo

transversal. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 68(3), 504-509.

<https://doi.org/10.1590/0034-7167.2015680318i>

Chiesa, A., Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600. <https://doi.org/10.1089=acm.2008.0495>

Coyle, J. (2002). Spirituality and health: towards a framework for exploring the relationship between spirituality and health. *Journal of advanced nursing*, 37(6), 589-597. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02133.x>

Custódio, S., Pereira, A. & Seco, G. (2010). *Optimismo e stress em estudantes de enfermagem*. Comunicação apresentada no XVII Congresso INFAD sobre “Dificuldades Sociais y psicologia Positiva de la Vida”.

<http://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/320/1/Optimismo%20e%20stress.pdf>

Deb, S., McGirr, K., & Sun, J. (2016). Spirituality in Indian University students and its associations with socioeconomic status, religious background, social support, and mental health. *Journal of religion and health*, 55(5), 1623-1641.

<https://doi.org/10.1007/s10943-016-0207-x>

Domingos, J., & Faria, M. (2018). Vivências de espiritualidade, esperança e satisfação com a vida em gerontes. In *Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*, 25, 26 e 27 janeiro 2018 (pp. 457-465). ISPA.

Eggers, S. (2003). Older adult spirituality: What is it? a factor analysis of three related instruments. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 3-33.

[https://doi.org/10.1300/J078v14n04\\_02](https://doi.org/10.1300/J078v14n04_02)

Filho, A., & Ferreira, M. (2015). O impacto da espiritualidade no trabalho sobre o bem-estar laboral. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 35(4), 1171-1187.

<https://doi.org/10.1590/1982-3703002482013>

Gonzaga, L., Sarmiento, A., & Caldeira, C. (2016). Inteligência emocional e otimismo em sujeitos adultos. *Revista da UIIPS*, 4(2), 313-328.

Guimarães, H., & Avezum, A. (2007). O impacto da espiritualidade na saúde física.

*Revista Psiquiatria Clínica*, 34(1), 88-94. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000700012>

Hiatt, J. F. (1986). Spirituality, medicine, and healing. *Southern Medical Journal*, 79(6), 736 – 743. <https://doi.org/10.1097/00007611-198606000-00022>

Hirsch, J., Wolford, K., LaLonde, S., Brunk, L., & Parker-Morris, A. (2009). Optimistic explanatory style as a moderator of the association between negative life events and suicide ideation. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 30(1), 48–53. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.30.1.48>

Ivanowski, B. & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*. 19, 76-91. <https://doi.org/10.1111/j.1601-5215.2007.00175.x>

Ivtzan, I., Chan, C., Gardner, H. & 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.

<https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kirkby, S., Coleman, P., & Daley, D. (2004). Spirituality and well-being in frail and nonfrail older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 59b(3), 123-129. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.3.P123>

Laginha, M. (2015). *Otimismo, carreira e bem-estar subjetivo em estudantes do ensino superior*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Algarve]. Sapientia.

<https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/8443>

Lazaridou, A., Pentaris, P. (2016). Mindfulness and spirituality: Therapeutic perspectives. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 15(3), 235-244.

<https://doi.org/10.1080/14779757.2016.1180634>

Levin, J. (2003). Spiritual determinants of health and healing: An epidemiologic perspective on salutogenic mechanisms. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 9(6), 48-57.

Liang, J-I., Peng, L-X., Zhao, S-J., & Wu, H-T. (2017). Relationship among workplace spirituality, meaning in life, and psychological well-being of teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1008-1013.

<https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050613>

Love, P. & Talbot's, D. (1999). Defining spiritual development. A missing consideration for student affairs. *NASPA Journal*, 37(1), 361 – 375. [https://doi.org/10.2202/1949-](https://doi.org/10.2202/1949-6605.1097)

[6605.1097](https://doi.org/10.2202/1949-6605.1097)

- Machado, F., Gurgel, L., & Reppold, C. (2017). Intervenções em psicologia positiva na reabilitação de adultos e idosos: Revisão da literatura. *Estudos de Psicologia*, 34(1), 119-130. <https://doi.org/10.1590/1982-02752017000100012>
- Maier, S., & Seligman, M. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3-46. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3>
- Margaça, C., & Rodrigues, D. (2019). Espiritualidade e resiliência na adultez e velhice: Uma revisão. *Fractal: Revista de Psicologia*, 31(2), 150-157. <https://doi.org/10.22409/1984-0292/v31i2/5690>
- Marques, L. (2017). Religiosidade/espiritualidade na educação e na saúde: Ensino e extensão. *Revista Pistis e Práxis: Teologia e Pastoral*, 9(1), 189-203. <https://doi.org/10.7213/2175-1838.09.001.DS09>
- Marques, I., Balreira, M., & Temótio, J. (2018). Psiquiatria positiva, psicologia positiva e *mindfulness*: Uma visão comum. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19(2), 354-368. <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190215>
- Oliveira, M., & Junges, J. (2012). Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: A visão de psicólogos. *Estudos de Psicologia*, 17(3), 469-476. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2012000300016>
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Peterson, C., & Steen, T. (2002). Optimistic explanatory style. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 231-243). <https://books.google.pt/books?hl=pt->

[PT&lr=&id=2Cr5rP8jOnc&oi=fnd&pg=PA244&dq=Peterson,+C.,+%26+Steen,+T.+\(2002\).+Optimisc+explanatory+style.+In+C.+R.+Snyder+%26+S.+J.+Lopez+\(Eds.\).+The+handbook+of+positive+psychology+\(pp.231-243\).+New+York:+Oxford+University+Press.&ots=eIK6azGDYV&sig=07mn0TVcJm2msDH2A\\_klfxAA6BE&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219)

Pillay, N., Ramlall, S., & Burns, J.(2016). Spirituality, depression and quality of life in medical students in KwaZulu-Natal. *South African Journal of Psychiatry*, 22(1), 1-6. <https://doi.org/10.4102/sajpsy psychiatry.v22i1.731>

Pinto, C., & Pais-Ribeiro, J. (2007). Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. *Arquivos de Medicina*, 21(2), 47-53.

Pinto, C., & Pais-Ribeiro, J. (2010). Avaliação da espiritualidade dos sobreviventes de cancro: Implicações na qualidade de vida. *Qualidade de Vida*, 28(1), 49-56.

Ribeiro, M., & Fernandes, A. (2013) - Validação da escala do otimismo em estudantes do ensino superior. *Revista Referência*, série III.

Rodrigues, C. (26-30 Junho, 2011). *Um breve estudo sobre a abordagem do teorema central do limite nos livros-texto*. XIII Conferência Interamericana de Educação Matemática, Brasil.

Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health - Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

Scheier, M., & Carver, C. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26-30. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770572>

- Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Free Press.
- Seligman, M. (2008). *Felicidade autêntica: Os princípios da psicologia positiva*. (Editora Pergaminho, Trad.) Cascais: Pergaminho (Obra originalmente publicada em 2002).
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M., Steen, T., Park., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progresso: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Shapiro, S., Oman, D., Thoresen, C., Plante, T. & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*. 64(7), 840-862. <https://doi.org/10.1002/jclp.20491>
- Silva, A. (2017, 5 de maio). *Espiritualidade e psicologia*. Correio do Minho. <https://correiodominho.pt/cronicas/espiritualidade-e-psicologia/8887>
- Simões, P. (2010). *Envelhecer bem: um estudo sobre qualidade de vida e espiritualidade*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro]. Repositório Institucional. <http://hdl.handle.net/10773/3310>
- Solberg, L., Evans, D., & Segerstrom, S. (2009). Optimism and college retention: Mediation by motivation, performance, and adjustment. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(8), 1887-1912. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2009.00508.x>

Srivastava, M., Saha, A., & Nager, I. (s.d.). *Understanding the relation between spirituality and optimism: A study on youth.*

[https://www.academia.edu/35955458/Understanding\\_the\\_Relation\\_between\\_Spirituality\\_and\\_Optimism\\_A\\_Study\\_on\\_Youth](https://www.academia.edu/35955458/Understanding_the_Relation_between_Spirituality_and_Optimism_A_Study_on_Youth)

Tankamani, N., & Shahidi, S. (2016). The relationship between spiritual intelligence, optimism and happiness in university students. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 3(3), 39-46. <https://doi.org/10.22037/ijabs.v3i3.14506>

Tavares, D. (2012). *Adaptação ao ensino superior e otimismo em estudantes do 1º ano.* [Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa]. Repositório Institucional. <http://hdl.handle.net/10284/3617>

Wallace, B., & Shapiro, S. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61, 690–701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>

Walsh, R. (1992). The search for synthesis: Transpersonal psychology and the meeting of east and west, psychology and religion, personal and transpersonal. *Journal of Humanistic Psychology*, 32, 19–45. <https://doi.org/10.1177/0022167892321003>

Weber, L., da Silva Dias, A., Gomes, L., & Pasqualotto, R. (2018). Práticas parentais percebidas, autoestima, otimismo e resiliência em futuros professores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicologia*, 1(1), 193-202. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1188>

Zeng, W., & Gu, M. (2017). Relationship between *mindfulness* and positive affect of chinese older adults: Optimism as mediator. *Social Behavior and Personality*, 45(1), 155-162. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.5606>

ESPIRITUALIDADE E OTIMISMO EM ESTUDANTES, DOCENTES E  
FUNCIONÁRIOS DO ENSINO SUPERIOR

**Anexos**

ESPIRITUALIDADE E OTIMISMO EM ESTUDANTES, DOCENTES E  
 FUNCIONÁRIOS DO ENSINO SUPERIOR

Anexo 1

Análise de Bonferroni - Idade

Variável dependente	(I) Idade	(J) Idade	Diferença média (I-J)	DP	p	
Crenças	17-25	26-38	-.29	.14	.47	
		39-51	-.67*	.15	.00	
		52-64	-.98*	.19	5.57	
		>= 65	-.91	.60	1.00	
	26-38	17-25	.29	.14	.47	
		39-51	-.39	.17	.21	
		52-64	-.70*	.20	.01	
		>= 65	-.63	.61	1.00	
	39-51	17-25	.67*	.15	.00	
		26-38	.39	.17	.21	
		52-64	-.31	.21	1.00	
		>= 65	-.24	.61	1.00	
	52-64	17-25	.98*	.19	5.57	
		26-38	.70*	.20	.01	
		39-51	.31	.21	1.00	
		>= 65	.07	.62	1.00	
	>=65	17-25	26-38	.91	.60	1.00
			39-51	.63	.61	1.00
			52-64	.24	.61	1.00
			>= 65	-.07	.62	1.00
26-38		17-25	-.09	.10	1.00	
		39-51	-.23	.10	.28	
		52-64	-.43*	.13	.01	
		>= 65	-.16	.41	1.00	
39-51		17-25	.09	.10	1.00	
		39-51	-.14	.11	1.00	
		52-64	-.34	.14	.15	
		>= 65	-.06	.41	1.00	
52-64	17-25	.23	.10	.28		
	26-38	.14	.11	1.00		
	52-64	-.20	.14	1.00		
	>= 65	.07	.41	1.00		
>=65	17-25	26-38	.43*	.13	.01	
		39-51	.34	.14	.15	
		52-64	.20	.14	1.00	
		>= 65	.28	.42	1.00	
>=65	26-38	39-51	.16	.41	1.00	
		52-64	.06	.41	1.00	
		39-51	-.07	.41	1.00	
		52-64	-.28	.42	1.00	

Baseado em médias marginais estimadas

Nota. \*. A diferença média é significativa no nível .05.