



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

O sentido de comunidade e o bem-estar psicológico em jovens adultos: o papel da religiosidade e das comunidades religiosas em Portugal

Ana Mpiana Correia

Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Crianças e Jovens em Risco

Susana Fonseca, Professora Auxiliar, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2025



CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Departamento de Psicologia

O sentido de comunidade e o bem-estar psicológico em jovens adultos: o papel da religiosidade e das comunidades religiosas em Portugal

Ana Mpiana Correia

Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Crianças e Jovens em Risco

Susana Fonseca, Professora Auxiliar, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2025

Agradecimentos

Quero primeiramente agradecer a Deus que me capacitou ao longo da caminhada que foi o mestrado e a construção desta dissertação. “Acima de tudo, adquiere sabedoria e conhecimento, ainda que te custem tudo o que possuis.” (Provérbios 4:7). Obrigada, Senhor porque me permitiste ir buscar mais conhecimento. Um agradecimento especial à minha igreja que em todo o tempo orou por mim, apoiando-me nesta jornada com altos e baixos.

Agradeço, também, à minha família (marido, filhos e netos) que me motivaram e compartilharam esta jornada acadêmica comigo.

Agradeço também à minha orientadora, a professora Dra. Susana Fonseca, cuja orientação e conhecimento foram fundamentais para o sucesso desta dissertação.

Agradeço, também, à minha colega Rafaela Simões que caminhou comigo, principalmente, no tratamento de dados, no inglês e nas tecnologias.

Quero agradecer a todos os meus amigos que caminharam comigo ao longo dos 5 anos de licenciatura e mestrado, sem vocês não teria sido o mesmo. Em especial, à minha amiga Sued Pires que me incentivou a tirar este mestrado.

Um agradecimento especial também ao meu amigo o bom Matheus que me aturou todas as dúvidas de estatística.

Quero, ainda, agradecer à minha irmã Rosa, que me apoiou no cuidado com a minha família, tendo sempre uma mão amiga para me ajudar no que fosse preciso, sendo um suporte ao longo desta caminhada acadêmica.

Resumo

Esta dissertação procura perceber de que forma o sentido de comunidade impacta o bem-estar psicológico, nomeadamente o impacto das comunidades religiosas nesse bem-estar. Procura ainda perceber se a religiosidade atua como mediadora da relação entre o sentido comunidade e o bem-estar psicológico. Este estudo tem como objetivo analisar se os jovens-adultos com elevados níveis de religiosidade e inseridos numa comunidade religiosa possuem maiores níveis de sentido de comunidade e bem-estar psicológico, comparativamente com os jovens-adultos não inseridos numa comunidade religiosa e com baixos níveis de religiosidade. Através de um questionário de autorrelato em diversas plataformas *online* angariaram-se 265 participantes. Os participantes deste estudo têm idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos 66.4% dos participantes são do sexo feminino. A análise da correlação entre as variáveis de sentido de comunidade e bem-estar psicológico concluiu que a correlação é positiva e significativa. A análise de regressão para a mediação apresentou um resultado positivo e significativo, concluindo a religiosidade atua como mediadora. Embora os resultados desta investigação contribuam para o aumento da evidência empírica da relação entre sentido de comunidade, bem-estar psicológico e religiosidade, sugere-se a realização de futuros estudos longitudinais para aumentar a compreensão destas variáveis nos jovens-adultos em Portugal.

Palavras-chave: sentido de comunidade; bem-estar psicológico; religiosidade; comunidade religiosa.

Abstract

This dissertation seeks to understand how a sense of community impacts psychological well-being, particularly the impact of religious communities on this well-being. It also seeks to understand whether religiosity acts as a mediator in the relationship between a sense of community and psychological well-being. This study aims to analyze whether young adults with high levels of religiosity and who are part of a religious community have higher levels of sense of community and psychological well-being compared to young adults who are not part of a religious community and have low levels of religiosity. Through a self-report questionnaire on various online platforms, 265 participants were recruited. The participants in this study are aged between 18 and 35, and 66.4% of the participants are female. The analysis of the correlation between the variables of sense of community and psychological well-being concluded that the correlation is positive and significant. The regression analysis for mediation showed a positive and significant result, concluding that religiosity acts as a mediator. Although the results of this research contribute to increasing the empirical evidence of the relationship between sense of community, psychological well-being, and religiosity, future longitudinal studies are suggested to increase the understanding of these variables in young adults in Portugal.

Keywords: sense of community; psychological well-being; religiosity; religious community.

Índice

Agradecimentos.....	4
Resumo.....	6
Abstract	8
Capítulo I – Introdução	12
Capítulo II – Revisão de Literatura	14
2.1. Sentido de Comunidade	14
2.2. Bem-estar psicológico	16
2.3. Religiosidade e comunidades religiosas.....	18
2.4. Sentido de Comunidade e Bem-estar Psicológico.....	19
2.5. Sentido de Comunidade, Religiosidade e Comunidades Religiosas	20
2.6. Bem-estar psicológico, Religiosidade e Comunidades Religiosas.....	21
2.7. Sentido de Comunidade, Religiosidade e Bem-estar Psicológico.....	22
Capítulo III – Método.....	24
3.1. Participantes	24
3.2. Instrumentos	26
3.2.1. Sentido de Comunidade	26
3.2.2. Bem-estar psicológico	26
3.2.3. Religiosidade.....	27
3.2.4. Práticas religiosas.....	27
3.2.5. Questionário Sociodemográfico	27
3.3. Procedimentos	27
Capítulo IV – Resultados	29
4.1. <i>Análise Descritiva</i>	29
4.2. Análise correlacional.....	31
4.3. Análise de covariância	31
4.4. Análise da regressão para mediação.....	32
Capítulo V – Discussão e conclusão	34
5.1. Discussão.....	34
5.2. Limitações	35
5.3. Recomendações.....	35
5.4. Conclusão	36
Referências	37
Anexos.....	42

Capítulo I – Introdução

O bem-estar psicológico dos jovens-adultos é influenciado por diversas características individuais e sociais, sendo o sentido de comunidade um dos elementos fundamentais para a sua promoção. O conceito de sentido de comunidade é essencial na Psicologia Comunitária (Peterson et al., 2008) e é uma vinculação forte que as pessoas experienciam com base em diversos fatores (Davidson & Cotter, 1993). O conceito de sentido de pertença a uma comunidade tem-se vindo a alterar, pois a sociedade moderna apresenta diversas escolhas de comunidades onde podemos participar, e as comunidades desenvolvem-se de maneiras diferentes, tais como geograficamente, através da tecnologia, do local de trabalho, de interesses ideológicos, entre outras (Obst & White, 2006).

O bem-estar psicológico envolve o indivíduo sentir-se bem e funcionar eficazmente, contudo o bem-estar pode ser comprometido quando as emoções negativas são extremas, perlongam-se muito tempo e interferem com as tarefas diárias (Huppert, 2009). O bem-estar psicológico dos indivíduos está ligado ao sentido de comunidade percecionado pelos mesmos, e os investigadores afirmam que o sentido de comunidade é um dos pilares do bem-estar psicológico (Stewart & Townley, 2020). A literatura diz-nos ainda que estes dois conceitos são vistos como essenciais no estudo da Psicologia Comunitária, e que se equilibram um ao outro (Stewart & Townley, 2020). Esta dissertação procura compreender a relação entre o sentido de comunidade e o bem-estar psicológico dos jovens-adultos, e perceber de que forma um elevado sentido de comunidade impacta o nível do bem-estar dos participantes.

A religiosidade e a participação em comunidades religiosas podem desempenhar um papel relevante na construção do sentido de comunidade, ao fornecer suporte social e emocional que podem promover o bem-estar (Davis & Kiang, 2016; Fry, 2000; Stroope, 2011). Um género de comunidade abordado pela literatura como estando relacionado com o bem-estar, são as comunidades religiosas (Davis & Kiang, 2016; Fry, 2000; Stroope, 2011). As comunidades religiosas estão, também, relacionadas com o sentido de comunidade (Bohus et al., 2005). Contudo existe uma lacuna na literatura sobre a relação entre estas três variáveis – sentido de comunidade, bem-estar psicológico e a religiosidade.

A religiosidade em Portugal tem vindo a mudar devido à introdução da Lei de Liberdade Religiosa e da imigração (Coutinho, 2019). A mudança faz-se mais presente nos jovens, e a investigação aborda duas tendências (Duque, 2007). A primeira tendência é que os jovens cada vez participam em menos práticas religiosas presencialmente, voltando assim para o paradigma da privatização da fé ou indiferentismo religioso, que leva os jovens apenas a procurar algo

divino quando precisam de algo, ou seja, têm uma religiosidade que apenas aparece quando é para satisfazer as suas necessidades (Duque, 2007). A segunda tendência é o oposto e afirma que estão a surgir movimentos de regresso à pureza da doutrina cristã, que nos diz que os jovens estão a voltar a ler a Sagrada Escritura e a seguir o que nela fala (Duque, 2007).

Em Portugal, a religiosidade continua a ser uma dimensão significativa da identidade e da vida social de muitos indivíduos (Coutinho, 2019; Duque, 2007). Dada a relevância das comunidades religiosas como espaços de socialização e apoio, torna-se pertinente investigar até que ponto estas influenciam o sentido de comunidade e, conseqüentemente, o bem-estar psicológico dos jovens-adultos.

Esta dissertação procura compreender de que modo a religiosidade e as comunidades religiosas impactam a vida dos jovens-adultos, tendo em conta as mudanças recentes no paradigma religioso, e com base na literatura, esta dissertação tem como principal objetivo analisar e compreender se os jovens-adultos com elevados níveis de religiosidade e inseridos numa comunidade religiosa possuem maiores níveis de sentido de comunidade e bem-estar psicológico, comparativamente com os jovens-adultos não inseridos numa comunidade religiosa e com baixos níveis de religiosidade.

Capítulo II – Revisão de Literatura

2.1. *Sentido de Comunidade*

O conceito de sentido de comunidade tem sido amplamente estudado na Psicologia Comunitária, destacando-se como essencial para o bem-estar e coesão social. O sentido de comunidade refere-se a um fenómeno primordial da convivência coletiva, é muitas vezes referido como o sentido psicológico de comunidade (Peterson et al., 2008). O sentido de comunidade ajuda na compreensão do conceito da interação entre os membros da comunidade no seu contexto (Buckley, 2022). Este conceito apresenta uma qualidade de interconexão emocional na vida dos indivíduos presentes em comunidades (Talò et al., 2013). A investigação afirma que a saliência de pertencer a um grupo impacta a identificação social, esta saliência está ligada à cognição que influencia o comportamento dos indivíduos (Obst & White, 2006). A investigação revela que um baixo sentido de comunidade pode gerar sintomas de solidão e depressão, em contrapartida um elevado sentido de comunidade está relacionado com uma maior satisfação com a vida, e o bem-estar dos jovens (Pretty et al., 1996).

Este construto de sentido de comunidade foi introduzido por Sarason que o definiu como uma rede de apoio, uma estrutura confiável e estável na qual um indivíduo pode depender para obter conforto psicológico (Sarason, 1974, citado por Jason & Kobayashi, 1995). Sarason afirmou ainda que o sentido de comunidade deve ser um objetivo em todas as intervenções comunitárias e que o desenvolvimento deste sentido é uma das principais tarefas da vida de um psicólogo comunitário (Sarason, 1974, citado por Jason & Kobayashi, 1995). McMillan e Chavis (1986) expandiram o conceito, e atualmente o modelo criado por estes dois autores é amplamente utilizado e aceite pela literatura (Bohus et al., 2006; Buckley, 2022; Peterson et al., 2008; Talò et al., 2013), que conceptualiza o sentido de comunidade em quatro componentes: pertença, influência, integração e satisfação das necessidades, e ligações emocionais.

De acordo com McMillan e Chavis (1986), a pertença é um sentimento de investimento de uma parte de si para se tornar membro, e por isso sente-se no direito de pertencer, mas também tem limites, o que significa que há pessoas que pertencem ao grupo e pessoas que não conseguem pertencer, frequentemente expressos em forma do código de vestimenta, linguagem e rituais, e são vistos como uma proteção contra ameaças. Contudo, as barreiras criadas pelos grupos podem gerar sentimentos de rejeição, ansiedade e isolamento nos membros rejeitados pelo grupo (McMillan & Chavis 1986).

A influência é uma relação bidirecional sobre o grupo, numa primeira direção existe a noção de que um indivíduo para sentir atração pelo grupo, consegue influenciar as decisões dentro do mesmo (McMillan & Chavis, 1986). A outra direção é a coesão que depende da capacidade de um grupo influenciar os seus membros (McMillan & Chavis, 1986). Estas direções colocaram duas questões para os investigadores, sendo elas: Conseguem estas forças aparentemente contraditórias funcionar em simultâneo? É problemático que um grupo exerça influência sobre os seus membros para atingir a conformidade? (McMillan & Chavis, 1986). Diversos estudos afirmam que é possível que ambas funcionem em simultâneo, afirmando que as pessoas que reconhecem as necessidades dos membros do grupo e valorizam as opiniões dos outros membros, exercem uma maior influência, enquanto os membros que tentam sempre influenciar e dominar os outros, são os que menos possuem influência no grupo (McMillan & Chavis, 1986). Em resposta à segunda questão, os investigadores afirmam existir uma relação positiva entre a coesão do grupo e a pressão para se conformar (McMillan & Chavis, 1986).

A integração e satisfação de necessidades é um sentimento de que as necessidades dos membros serão satisfeitas pelos recursos disponíveis, que traduz os termos para reforços (McMillan & Chavis, 1986). Os autores deste modelo afirmam que para um grupo ser atrativo para os seus membros, devem existir reforços que satisfaçam as suas necessidades, de modo a manter a união (McMillan & Chavis, 1986). Devido à complexidade de um grupo, é complicado enumerar todos os reforços que ajudam ao sentimento de união numa comunidade, contudo existem alguns nomeados como mais comuns pelos autores deste modelo, sendo eles: estatuto e valores compartilhados (McMillan & Chavis, 1986).

As ligações emocionais estão relacionadas com histórias partilhadas, com quais as pessoas do grupo se identificam e incorporam na sua história pessoal, mesmo que não tenham estado presentes (McMillan & Chavis, 1986). Existem sete princípios essenciais para a existência de ligações emocionais nas comunidades, sendo elas: contacto, qualidade nas interações, terminar tarefas em conjunto, eventos compartilhados entre os membros, efeito de honra e humilhação numa comunidade e ligação espiritual (McMillan & Chavis, 1986).

McMillan e Chavis (1986) afirmam que estas quatro componentes trabalham juntos para construir e manterem um sentido de comunidade. Este modelo constitui uma referência fundamental para os investigadores que abordam e estudam o sentido de comunidade.

Os investigadores concordam que o sentido de comunidade tem efeitos positivos para o indivíduo e para a comunidade (Talò et al., 2013). O sentido de comunidade está ainda associado a um aumento de *empowerment*, qualidade de vida, coesão social, vinculação ao local de residência e senso de segurança (Talò et al., 2013). Por outro lado, a ausência do sentido de

comunidade pode contribuir para sentimentos de impotência e falta de controle (Zani et al., 2001).

Diversos estudos destacam a relevância do sentido de comunidade para diferentes contextos, tais como bairros, comunidades religiosas, que nos permitem compreender a dimensão do conceito (Farahani, 2016; Marczewska-Rytko, 2003; Pozzi et al., 2014).

Para o presente estudo será adotada a definição de McMillan e Chavis (1986) e o modelo proposto, dado o seu reconhecimento na literatura e a sua ligação ao instrumento amplamente utilizado para medir o sentido de comunidade, que assume o papel de variável preditora nesta investigação.

2.2. Bem-estar psicológico

O bem-estar engloba a saúde física e mental e pode ser entendido como um funcionamento e experiência psicológica positiva (Nnaebue et al., 2022).

Existem vários tipos de bem-estar, que têm vindo a ser mais abordados ao longo dos anos, sendo eles: emocional, físico, mental, psicológico e subjetivo (Christoforou et al., 2024). Para efeitos desta dissertação o conceito de bem-estar utilizado será o bem-estar psicológico, visto que este, de acordo com a literatura, está relacionado com as variáveis sentido de comunidade e religiosidade.

A definição de bem-estar psicológico advém do conceito da pirâmide de Maslow, da teoria de Roger, de Jung e do conceito de maturidade de Allport (Ryff & Singer, 1996). Assim, o construto de bem-estar psicológico nasceu do desenvolvimento de diversas perspetivas, que enfatizam diferentes desafios encontrados ao longo do ciclo da vida (Ryff & Singer, 1996). Ryff & Singer (2006) afirmam que existem duas componentes principais do bem-estar, a primeira diz-nos que o bem-estar é um construto que advém do crescimento pessoal, sendo fortemente influenciado pelo contexto do indivíduo. A segunda componente afirma que o bem-estar pode ter consequências na saúde física, através da promoção da regulação eficaz de diversos sistemas psicológicos (Ryff & Singer, 2006). O conceito de bem-estar psicológico é central na Psicologia Comunitária e foi introduzido por Ryff em 1989, com o objetivo de clarificar omissões do funcionamento humano positivo (Ryff, 2014).

Ryff (1989) definiu o bem-estar em 6 componentes, sendo elas: a autonomia, o domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, objetivos na vida, e aceitação de si. Um indivíduo com autonomia é denominado como autodeterminado e independente, é capaz de resistir às pressões da sociedade, regular o seu comportamento e avaliar os seus padrões pessoais, enquanto um indivíduo com baixa autonomia está preocupado com as expectativas e

avaliações dos outros, confia na opinião de outras pessoas para tomar decisões importantes e sente-se conformado com a opinião e pressão social (Ryff, 2014). Um indivíduo com elevados níveis de domínio do meio possui uma elevada capacidade de gerir o ambiente onde está inserido, consegue controlar um conjunto complexo de atividades externas, utiliza de forma eficaz as oportunidades que surgem, e é capaz de escolher ou criar contextos adequados às suas necessidades pessoais e valores (Ryff, 2014). Pelo contrário, um indivíduo com baixos níveis de domínio do meio sente dificuldade em gerir as tarefas diárias, sente-se incapaz de mudar ou melhorar o contexto onde está inserido, não consegue perceber quando surgem novas oportunidades, e têm falta de controlo sobre o mundo externo (Ryff, 2014). O crescimento pessoal está ligado a um sentimento de desenvolvimento contínuo e aberto a novas experiências, e, contrariamente, um indivíduo com baixos níveis de crescimento pessoal sente uma estagnação, sente-se aborrecido e desinteressado com a vida e incapaz de desenvolver novas atitudes e comportamentos (Ryff, 2014). Elevados níveis de relações positivas com os outros traduzem-se em relações de segurança, assim como em sentimentos de preocupação com as outras pessoas, e em elevados níveis de empatia, afeto e intimidade (Ryff, 2014). Por outro lado, um baixo nível de relações positivas com os outros reflete-se em poucas relações de confiança, dificuldade em preocupar-se com os outros, e isolamento (Ryff, 2014). Indivíduos com objetivos de vida sentem um direcionamento de vida, e possuem crenças que dão propósito à sua vida e, contrariamente, indivíduos com poucos objetivos de vida não têm um sentido de vida e não têm nenhuma crença que dê significado às suas vidas (Ryff, 2014). Indivíduos com elevados níveis de aceitação de si têm uma atitude positiva sobre si próprios, reconhecem e aceitam os múltiplos aspetos do seu *self* incluindo qualidades positivas e negativas, enquanto um indivíduo com baixos níveis de aceitação de si, sente-se insatisfeito com a vida, desapontado com o que ocorreu na sua vida, e sente-se perturbado com certos aspetos do seu *self* (Ryff, 2014).

O bem-estar psicológico está correlacionado com diversos construtos psicológicos, tais como satisfação com a vida, autonomia, traços de personalidade, inteligência emocional, e experiências de vida (De-Juanas et al., 2020).

Há estudos que sugerem que pertencer a uma comunidade religiosa pode estar associado a maiores níveis de bem-estar psicológico, pois a relação entre estas duas variáveis está associada com menos sintomas psicopatológicos (Cohen & Johnson, 2017; Obst & Tham, 2009; VanderWeele, 2018). Para este estudo será adotada a definição de Ryff (1989) de bem-estar psicológico, por ser amplamente referida na literatura e pela sua integração com o instrumento

de avaliação utilizado para medir o bem-estar psicológico, que assume o papel de variável dependente nesta dissertação.

2.3. *Religiosidade e comunidades religiosas*

O interesse pela religião e espiritualidade têm vindo a aumentar dentro da Psicologia e a literatura já descreve uma relação entre a religião e a saúde mental (Worthington et al., 2003). A Psicologia considera as crenças religiosas e a religião como aspetos importantes da vida de um indivíduo (Vieten & Lukoff, 2022).

A religiosidade é um fenómeno complexo e difícil de definir (Holdcroft, 2006). A religiosidade é definida em cinco dimensões: experimental, ritualística, ideológica, intelectual e consequencial (Holdcroft, 2006). A experimental foca-se na experiência da fé pessoal, enquanto a dimensão ritualística envolve uma experiência de cultuar, adorar que envolve uma comunidade. A dimensão ideológica são as expectativas que uma religião tem relacionada com as suas crenças, e a dimensão intelectual está relacionada com a expectativa de que uma pessoa religiosa está informada e possui conhecimento sobre as sagradas escrituras (Holdcroft, 2006).

A religiosidade pode ser extrínseca ou intrínseca. A religiosidade extrínseca é vista como uma perspectiva de autosserviço e utilitária da religião que proporciona ao crente conforto na salvação. Estes indivíduos estão dispostos a utilizar a religião para benefícios próprios, tais como: estatuto, socialização e autojustificação (Holdcroft, 2006). Por outro lado, a religiosidade intrínseca é uma pessoa que interioriza a sua fé e vai para além do estar presente em celebrações religiosas ou idas à igreja. Estas pessoas encontram na religião o seu motivo principal para a vida (Holdcroft, 2006). A religião é uma parte fundamental na vida de diversas pessoas e estima-se que 68% das pessoas nos Estados Unidos estejam ligados a uma religião (Newman & Graham, 2018).

A investigação reconhece diversos tipos de classificações para as comunidades religiosas, sendo elas: a família de religiões (genealógica), religião em si, facção religiosa, denominação, grupos religiosos e movimentos religiosos (Marczewska-Rytko, 2003). As comunidades religiosas são vistas como grupos de interesse que defendem o seu lugar na sociedade e oferecem benefícios específicos aos seus membros, como oferecer doutrina que ajuda os membros a enfrentarem tarefas do seu dia-a-dia (Marczewska-Rytko, 2003).

Segundo Marczewska-Rytko (2003) existem diversos fatores que definem uma comunidade religiosa, sendo eles: a doutrina religiosa, que inclui a atitude da comunidade perante o mundo externo; os objetivos proclamados; e, os meios utilizados para atingir os objetivos, assim como os benefícios oferecidos na obtenção dos mesmos.

Atualmente, o Cristianismo é a maior religião do mundo, e a mais estudada e o Cristianismo é a crença em Jesus Cristo, e dentro do Cristianismo existem diversas denominações diferentes (Lloyd et al., 2023). As comunidades cristãs têm uma relação dual com a saúde mental, embora diversos estudos apontem para uma relação positiva entre o Cristianismo e a saúde mental, diversos outros apontam para uma relação negativa (Lloyd et al., 2023). Isto pode ser explicado porque o Cristianismo permite que os indivíduos vejam as dificuldades da vida de forma diferente, por outro lado, o Cristianismo é associado com sentimentos de culpa, rejeição dentro da comunidade religiosa, e estigma quando um indivíduo expressa sintomas de doença mental (Lloyd et al., 2023).

O compromisso com comunidades religiosas está relacionado com melhores níveis de saúde mental, contudo diferentes religiões influenciam a relação entre religião e saúde mental (Lloyd et al., 2023). Estudos longitudinais demonstram que a participação em comunidades religiosas diminuiu a probabilidade de mortalidade em 25% a 35%, ao longo de 10 a 15 anos (VanderWeele, 2017).

A investigação tem demonstrado que a participação em comunidades religiosas está associada a efeitos positivos e está negativamente correlacionado com sintomas psicopatológicos (Davis & Kiang, 2016; Hamblin & Gross, 2011). Os investigadores afirmam que os jovens que atendem celebrações religiosas relatam maiores níveis de bem-estar (Davis & Kiang, 2016).

Neste estudo, a variável religiosidade, com base na literatura, assume o papel de variável mediadora, visto que a literatura demonstra que a mesma pode assumir o papel de variável mediadora (Nawal et al., 2020; Zarzycka et al., 2020), e porque essa se relaciona com as duas outras variáveis do estudo – sentido de comunidade e bem-estar psicológico.

2.4. Sentido de Comunidade e Bem-estar Psicológico

A relação entre sentido de comunidade e bem-estar psicológico tem sido amplamente investigada. O sentido de comunidade está relacionado com a sensação que uma pessoa tem de fazer parte de rede de relações de apoio mútuo e o bem-estar psicológico positivo está relacionado com as relações positivas que o mesmo vive, ou seja, maiores relações positivas, maior bem-estar psicológico (Huang et al., 2023; Ryff, 2014).

A literatura afirma que o sentido de comunidade está positiva e significativamente associado com o bem-estar psicológico de jovens, em vários tipos de comunidade e partes do mundo (Stewart & Townley, 2020). O sentido de comunidade é visto como um construto bidimensional (alto-baixo), e um alto nível de sentido de comunidade favorece o bem-estar

psicológico, enquanto o baixo nível de sentido de comunidade é visto como nulo no resultado do bem-estar psicológico (Stewart & Townley, 2020).

Alguns autores afirmam que o sentido de comunidade deveria ser visto como negativo-positivo quando estudado em conjunto com o bem-estar psicológico, para compreender se um sentido de comunidade negativo pode resultar de uma adversidade encontrada dentro de uma comunidade, que poderia gerar melhores níveis de bem-estar psicológico, contrariamente ao baixo nível de sentido de comunidade que está associado a menores níveis de bem-estar psicológico (Stewart & Townley, 2020). Ainda, a literatura também refere que a ausência de sentido de comunidade pode ter impactos negativos no bem-estar psicológico, pois leva menores níveis de segurança emocional e maiores níveis de *stress* (Ply & Qualls, 2019).

Os investigadores demonstram que há fatores que fortalecem a relação entre o sentido de comunidade e bem-estar psicológico, nomeadamente uma perspetiva positiva, papéis valorizados, segurança emocional e atenuação do *stress* (Ply & Qualls, 2019).

O presente estudo procura analisar de que forma o sentido de comunidade está associado ao bem-estar psicológico em jovens-adultos portugueses.

Hipótese 1: Existe uma relação positiva entre o sentido de comunidade e o bem-estar psicológico em jovens adultos portugueses, sendo que níveis mais elevados de sentido de comunidade estão associados com um maior bem-estar psicológico.

2.5. Sentido de Comunidade, Religiosidade e Comunidades Religiosas

Um aspeto importante da religião é o sentido de comunidade, que promove a criação das comunidades religiosas (Marczewska-Rytko, 2003).

A participação na igreja promove o desenvolvimento de uma rede de amizade entre pessoas com ideologias semelhantes, e também influencia a qualidade dessas relações (Fletcher, 2004). Dentro dos aspetos que definem uma comunidade religiosa, um ponto fulcral são os grupos criados dentro da igreja e o ser um membro de uma comunidade é um dos benefícios de congregar numa igreja (Marczewska-Rytko, 2003).

A participação de comunidades religiosas, e a presença em celebrações religiosas é vista como estando relacionada com maiores níveis de sentido de comunidade (Pozzi et al., 2014). Os jovens-adultos que estão inseridos em comunidades religiosas, afirmam ter um maior sentido de comunidade, isto porque estão inseridos em diversas atividades grupais, dentro da sua comunidade (Bohus et al., 2006).

Os jovens-adultos com religiosidade elevada afirmam ter maiores níveis de sentido de comunidade, devido a estarem inseridos num grupo que compartilha a mesma doutrina, valores e ideologia (Itzhaki & Cnaan, 2019).

Neste estudo procura-se compreender se os jovens inseridos numa comunidade religiosa afirmam sentir maiores níveis de sentido de comunidade, quando comparados com jovens não inseridos numa comunidade religiosa.

Hipótese 2: Espera-se que os jovens-adultos inseridos numa comunidade religiosa e com elevada religiosidade tenham maiores níveis de sentido de comunidade quando comparados com os jovens-adultos não inseridos numa comunidade religiosa e com baixa religiosidade.

2.6. Bem-estar psicológico, Religiosidade e Comunidades Religiosas

A saúde mental e as práticas religiosas têm sido amplamente estudadas (Hamblim & Gross, 2013).

Os estudos indicam que a prática religiosa está associada com diversos resultados de saúde física e mental. Estudos longitudinais demonstram que a presença em celebrações religiosas está associada com maior longevidade, menos níveis de ideação suicida, menos comportamentos de tabagismo, menos consumo de substâncias, mais hipóteses de sobrevivência a cancro e doenças cardiovasculares, menos divórcios, maiores níveis de suporte social, sentido de propósito de vida, maior satisfação com a vida, que geram maiores níveis de saúde mental (Cohen & Johnson, 2017; VanderWeele, 2018)

A conexão do indivíduo à religião intervém nos processos psicológicos e pode modificar a sua perceção (Ting et al., 2024).

Os estudos concluíram que os indivíduos com maior grau de religiosidade demonstram maiores níveis de bem-estar psicológico, enquanto os indivíduos com menor grau de religiosidade demonstram menores níveis de bem-estar psicológico (Hwang et al., 2023; Ting et al., 2024).

A investigação demonstrou que existe uma influência de diversos fatores na relação entre a religiosidade e o bem-estar psicológico, sendo eles: género, fatores demográficos, pertencer a uma classe de minoria étnica e estatuto socioeconómico baixo (Hwang et al., 2023).

A participação em comunidades religiosas tem sido associada com menores níveis de depressão e ansiedade, que geram maior bem-estar psicológico (Hamblim & Gross, 2013; Newman & Graham, 2018).

Este estudo procura compreender se os jovens-adultos que participam numa comunidade religiosa sentem maiores níveis de bem-estar psicológico, comparativamente aos jovens-

adultos, não inseridos numa comunidade religiosa. Ainda, este estudo procura compreender se os jovens-adultos com elevada religiosidade sentem maiores níveis de bem-estar psicológico, quando comparados com os jovens-adultos com baixo nível de religiosidade.

Hipótese 3: Espera-se que os jovens-adultos inseridos numa comunidade religiosa e com elevada religiosidade tenham maiores níveis de bem-estar psicológico quando comparados com os jovens-adultos não inseridos numa comunidade religiosa e com baixa religiosidade.

2.7. Sentido de Comunidade, Religiosidade e Bem-estar Psicológico

Os investigadores relatam que o sentido de comunidade está positiva e significativamente associado com o bem-estar psicológico de jovens, inseridos em comunidades (Stewart & Townley, 2020).

A literatura afirma que a religiosidade e a participação religiosa dos jovens contribuem para o sentido de comunidade e para a diminuição do *stress* (Asamani et al., 2024). A literatura fala sobre a religiosidade e o sentido de comunidade, contudo os dois conceitos não estão tipicamente juntos (Furey, 2018). A literatura demonstra que existe uma relação entre a religiosidade e o bem-estar psicológico (Cohen & Johnson, 2017; Hamblim & Gross, 2013; Hwang et al., 2023; Ting et al., 2024). A religião tem sido vista tanto como fator protetor e como fator causador de mal-estar psicológico (Hamblim & Gross, 2013). A prática religiosa está associada com diversos resultados de saúde física e mental. Os autores afirmam que a religiosidade traz maiores níveis de autocontrolo e autorregulação, que ajuda a aumentar os níveis de bem-estar psicológico (Cohen & Johnson, 2017).

A literatura demonstra que as variáveis: sentido de comunidade, bem-estar psicológico e religiosidade estão relacionadas.

No entanto, ainda existem poucos estudos que relacionam sentido de comunidade e a religiosidade, existindo assim uma lacuna na literatura, para a qual este estudo pretende contribuir, diminuindo-a. A literatura demonstra uma relação sólida entre o sentido de comunidade e o bem-estar psicológico e neste estudo vamos procurar compreender se o efeito total do sentido de comunidade sobre o bem-estar psicológico diminui quando se inclui a religiosidade (efeito indireto). A religiosidade nesta dissertação assume o papel de mediadora entre o sentido de comunidade e o bem-estar psicológico.

Hipótese 4: A religiosidade medeia a relação entre o sentido de comunidade e o bem-estar psicológico.

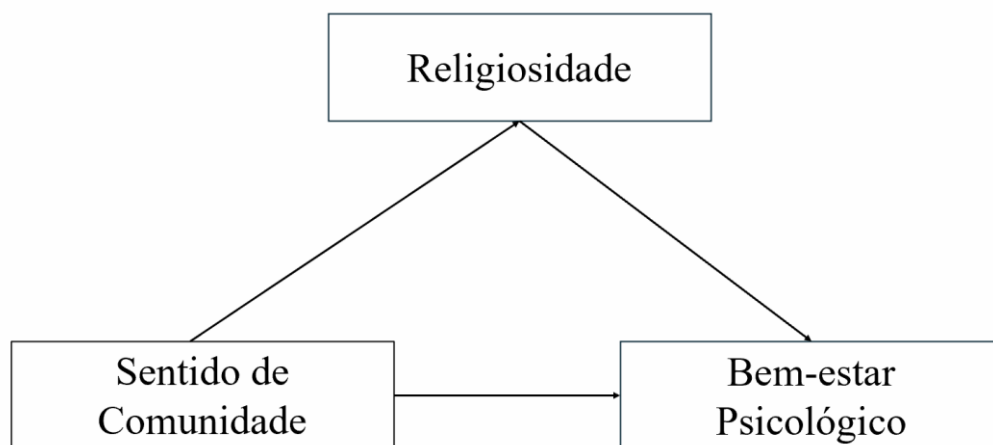


Fig. 1 Representação do modelo de mediação

Capítulo III – Método

3.1. Participantes

A amostra do presente estudo é constituída por um total de 265 participantes (66.4% do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos, sendo que 111 participantes (41.9%) encontram-se com idades entre os 21 e os 25 anos.

De acordo com os dados sociodemográficos, 50.6% dos participantes são solteiros/as e quanto à escolaridade, 46.8% dos participantes pertencem ao escalão de licenciado. A nível da nacionalidade, 60.0% dos participantes têm nacionalidade portuguesa. Relativamente às profissões 50.2% dos participantes encontra-se no 5º grau segundo a escola de grafar (Costa et al., 1996). Na Tabela 1 encontra-se a caracterização sociodemográfica dos participantes (N = 265).

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos participantes

	<i>N</i>	Percentagem
Sexo		
Feminino	176	66.4
Masculino	88	33.2
Outro	1	0.4
Idade		
18-20 anos	44	16.6
21-25 anos	111	41.9
26-30 anos	53	20.0
31-35 anos	57	21.5
Escolaridade		
6º ano de escolaridade – 2º ciclo	1	0.4
9º ano de escolaridade – 3º ciclo	6	2.3
Ensino Secundário	91	34.3
Licenciatura	124	41.9
Pós-graduação ou mestrado	40	15.1
Doutoramento	3	1.1
Estado Civil		
Solteiro/a	134	50.6
Solteiro/a numa relação	79	29.8
Casado/a	43	16.2
União de facto	8	3.0
Divorciado/a	1	0.4
Nacionalidade		
Angolana	65	24.5
Belga	1	0.4
Brasileira	16	6.0
Cabo-verdiana	14	5.3
Colombiana	1	0.4
Guineense	4	1.5
Portuguesa	159	60.0

Santomense	3	1.1
Venezuelana	1	0.4
Profissão		
1º Grau	88	33.2
2º Grau	14	5.3
3º Grau	10	3.8
4º Grau	20	7.5
5º Grau	133	50.2

N=265

3.2. Instrumentos

3.2.1. Sentido de Comunidade

Para medir o sentido de comunidade foi aplicada a Escala Breve de Sentido de Comunidade, que é uma adaptação de Brief Sense of Community Scale (Peterson et al., 2008), aferida para a população portuguesa por Marante (2010). Esta escala é composta por 8 itens (*e.g.*, “Eu consigo obter o que necessito desta comunidade.”), que constituem as 4 dimensões baseadas no modelo de McMillan & Chavis (1986): satisfação de necessidades, pertença, influência e ligações emocionais. Os itens desta escala são avaliados segundo uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (1 = discordo fortemente a 5 = concordo fortemente). Os itens não foram mensurados segundo as dimensões da escala, apenas o índice global foi tido em conta. A escala possui uma boa consistência interna tendo um alfa de Cronbach de .82, segundo o autor da escala aferida à população portuguesa (Marante, 2010). Na presente investigação o valor do alfa de Cronbach é de $\alpha = .87$.

3.2.2. Bem-estar psicológico

Para medir o bem-estar psicológico foi aplicada a Escala de Medida de Manifestação do Bem-Estar Psicológico adaptada para a população portuguesa por Monteiro et al. (2012). Esta escala é composta por 25 itens (*e.g.*, durante o último mês “Senti que os outros gostavam de mim e me apreciavam.”) que compõem 6 subescalas: autoestima, equilíbrio, envolvimento social, sociabilidade, controlo de si e dos acontecimentos e felicidade. Os itens desta escala são mensurados numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (1 = nunca a 5 = quase sempre). Os itens não foram mensurados segundo as dimensões da escala, apenas o índice global foi tido em conta.

A escala possui uma boa consistência interna tendo um alfa Cronbach de .93, segundo o autor da versão original (Massé et al., 1998, citado por Monteiro et al., 2012). Na presente investigação o valor do alfa de Cronbach é de $\alpha = .94$.

3.2.3. Religiosidade

O instrumento utilizado para avaliar a variável religiosidade foi a escala Centrality of Religiosity Scale (Tomás et al., 2024). Esta escala tem 5 dimensões, sendo elas: ideológica, intelectual, prática pública, prática privada e experiência religiosa. A escala é constituída por 15 itens (e.g., “Até que ponto acredita que existe Deus, Divindades ou algo Divino?”). Os itens são medidos numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (1 = nunca a 5 = muito frequentemente). Os itens não foram mensurados segundo as dimensões da escala, apenas o índice global foi tido em conta. A escala possui uma boa consistência interna tendo um alfa Cronbach de .80, segundo o autor da escala aferida à população portuguesa (Tomás et al., 2024). Na presente investigação o valor do alfa de Cronbach é de $\alpha = .97$.

3.2.4. Práticas religiosas

Foram colocadas questões sobre se tem alguma religião e se a pratica (com as opções de resposta: Sim, e sou praticante; Sim, mas não sou praticante; Não), qual a religião que professa, se participa em alguma comunidade religiosa (Sim/Não) e qual a sua tipologia e se participa em atividades na sua área de residência (com as opções de resposta: Atividades religiosas; Desporto; Serviço social; Voluntariado; Nenhuma).

3.2.5. Questionário Sociodemográfico

No fim do questionário foram adicionadas questões sociodemográficas, de modo a compreender a amostra do estudo. Foram adicionadas perguntas sobre o sexo, idade, nacionalidade, escolaridade, estado civil, e profissão.

3.3. Procedimentos

A recolha de dados iniciou-se em fevereiro de 2025 e terminou 5 de maio de 2025 e foi feita com base num questionário. Para efeitos do presente estudo foi desenvolvido um questionário *online*, via Qualtrics. Posteriormente, o questionário foi partilhado via redes sociais (Facebook, WhatsApp, Instagram), tendo sido partilhado com jovens-adultos entre os

18 e 35 anos que estivessem integrados numa comunidade religiosas e jovens-adultos que não estão inseridos numa comunidade religiosa.

Previamente ao preenchimento do questionário (Anexo A, B, C e D) foi apresentado o consentimento informado aos participantes, onde garantia o anonimato, confidencialidade e a voluntariedade do participar no estudo, no consentimento estava ainda presente os contactos das pessoas responsáveis pela condução deste estudo. O questionário possuía duas partes distintas, a primeira continha as escalas das variáveis do estudo, e a segunda parte as perguntas sociodemográficas.

Para o presente estudo teve-se em conta os diversos princípios éticos e deontológicos, como por exemplo o consentimento informado, a confidencialidade dos dados, o anonimato dos participantes, etc. (Baptista, 2014). Esta dissertação foi submetida e aprovada pela Comissão Especializada de Ética de Psicologia, da Escola de Ciências Sociais e Humanas com um parecer favorável com o número PSI_47/2024 (Anexo E). Em todos os procedimentos foram respeitados os princípios éticos e deontológicos da “American Psychological Association” (APA) e da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). Após a recolha, iniciou-se à análise e interpretação dos dados estatísticos, sendo que para a elaboração da mesma, utilizou-se o programa estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences – versão 29.0).

Capítulo IV – Resultados

4.1. Análise Descritiva

A tabela 2 apresenta os resultados das variáveis sobre práticas religiosas. A variável religião, revela que 49.1% dos participantes afirmam ter religião e praticá-la. Ao nível da classificação da religião, a maior parte dos participantes são religiosos evangélicos (46.4%). 41.3% dos participantes afirmam estar inseridos em comunidades religiosas e 58.1% dos participantes afirmam não estar inseridos numa comunidade religiosa. Ao nível da tipologia das comunidades religiosas a mais mencionada é a evangélica (30.9%). No que toca às atividades realizadas na comunidade local, a maioria dos participantes afirma não realizar nenhuma atividade na comunidade onde está inserido (74.3%).

Tabela 2. Resultados das variáveis sobre práticas religiosas

	<i>N</i>	Percentagem
Tem religião?		
Sim, e sou praticante	130	49.1
Sim, mas não sou praticante	68	25.7
Não	67	25.3
Classificação da religião		
Católica	67	25.3
Evangélica	123	46.4
Testemunha de Jeová	2	0.8
Participa de alguma comunidade religiosa?		
Sim	111	41.9
Não	154	58.1
Classificação das comunidades religiosas		
Católica	24	9.1
Evangélica	82	30.9
Testemunha de Jeová	1	0.4
Atividades na comunidade local		
Atividades religiosas	42	15.8
Desporto	12	4.5
Serviço social	10	3.8
Voluntariado	4	1.5

Nenhuma	197	74.3
---------	-----	------

Os resultados referentes às análises descritivas obtidas a partir das variáveis sentido de comunidade, bem-estar psicológico e religiosidade podem ser observadas na Tabela 3.

Tabela 3. Sentido de comunidade, Bem-estar Psicológico e Religiosidade

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio- padrão	Assimetria	Curtose
Sentido de comunidade	1.00	5.00	3.40	0.76	-0.62	1.10
Bem-estar psicológico	1.20	5.00	3.56	0.62	-0.42	0.70
Religiosidade	1.00	5.00	3.40	1.24	-0.51	- 1.12

N=265

As pontuações médias obtidas nas três escalas indicam níveis moderados entre os participantes. Na escala do sentido de comunidade, os participantes apresentaram uma média de 3.40 (DP = 0.76), com uma distribuição aproximadamente simétrica (Skewness = -0.62) e uma curtose ligeiramente elevada (Kurtosis = 1.10), mas dentro dos valores considerados aceitáveis para uma distribuição normal. Na escala de bem-estar psicológico, os participantes apresentaram uma média de 3.56 (DP = 0.62), com uma distribuição aproximadamente simétrica (Skewness = -0.42) e uma curtose leve (Kurtosis = 0.70), estando assim dentro dos valores considerados aceitáveis para uma distribuição normal. Na escala de religiosidade, os participantes apresentaram uma média de 3.40 (DP = 1.24), com uma distribuição aproximadamente simétrica (Skewness = -0.51) e uma curtose ligeiramente negativa (Kurtosis = -1.12), mas dentro dos valores considerados aceitáveis para uma distribuição normal.

No que diz respeito à consistência interna das escalas, as mesmas têm uma boa consistência interna, apresentando um alfa de Cronbach com boa confiabilidade, sendo que a escala com maior confiabilidade foi a escala utilizada para medir a religiosidade, que apresentou um alfa de Cronbach de .97.

4.2 Análise correlacional

Tabela 4. Correlação entre as variáveis do estudo

Variáveis	1.	2.
1. Sentido de Comunidade		
2. Bem-estar psicológico	0.38**	
3. Religiosidade	0.32**	0.25**

$N = 265$; Nota: $p < .005$; ** $p < .001$

Na tabela 4 são apresentados os resultados do teste de correlação de Pearson, com o nível de significância de 5%. A partir dos resultados obtidos, podemos verificar que existe uma correlação significativa e positiva entre as variáveis sentido de comunidade e bem-estar psicológico ($r=0.38$). Ou seja, quanto maior o sentido de comunidade, maior será o bem-estar psicológico dos jovens e vice-versa, assim comprova-se H1. Existe também uma correlação significativa e positiva entre o bem-estar psicológico e a religiosidade ($r=0.25$). Assim, quanto maior o bem-estar psicológico maior será a religiosidade e vice-versa. Podemos verificar que existe uma correlação significativa e positiva entre sentido de comunidade e religiosidade ($r=0.32$). Deste modo podemos dizer que quanto maior o sentido de comunidade, maior será a religiosidade dos jovens e vice-versa.

4.3 Análise de covariância

Foi realizada uma ANCOVA univariada para examinar o efeito do sentido de comunidade na religiosidade com fator categórico comunidades religiosas. Os pressupostos de homogeneidade da regressão e normalidade foram atendidos. Não houve um efeito estatisticamente significativo do sentido de comunidade sobre a religiosidade e o fator categórico comunidades religiosas $F(1,002) = 1.91, p = .168$. Isso sugere que estar inserido numa comunidade religiosa e ter elevada religiosidade não aumenta o nível do sentido de comunidade. Deste modo, não se confirma a hipótese 2.

Foi realizada uma ANCOVA univariada para examinar o efeito do bem-estar psicológico na religiosidade com fator categórico comunidades religiosas. Os pressupostos de homogeneidade

da regressão e normalidade foram atendidos. Não houve um efeito estatisticamente significativo do bem-estar psicológico sobre a religiosidade e o fator categórico comunidades religiosas $F(1,490) = 1.36, p = .244$. Isso sugere que estar inserido numa comunidade religiosa e ter elevada religiosidade não aumenta o nível do bem-estar psicológico. Deste modo, não se confirma a hipótese 3.

4.4. Análise da regressão para mediação

Tabela 5. Resultados da regressão Process para mediação da religiosidade

					R ²
Modelo 1: Variável mediadora no modelo		Outcome: Religiosidade			.10
		Coeficiente	Erro-padrão	t	p
	Sentido de comunidade	.51	.10	5.39	.000
Modelo 2: Variável outcome no modelo		Outcome: Bem-estar psicológico			.17
		Coeficiente	Erro-padrão	t	p
	Sentido de comunidade	.28	.05	5.70	.000
	Religiosidade	.07	.03	2.37	.018
Bootstrapping para o efeito direto					
	Efeito	Erro-padrão	LI95%IC	LS95%IC	
Efeito indireto do sentido de comunidade e Bem-estar psicológico por via da religiosidade		.04	.02	.00	.08

A tabela 5 apresenta o efeito da mediação da religiosidade entre o sentido de comunidade e o bem-estar psicológico. O modelo explica 9.9% ($R^2 = .10$) da variação da religiosidade ($F(1,263) = 29.034, p < .000$). É possível observar-se que o sentido de comunidade apresenta um efeito indireto positivo e significativo na religiosidade ($B = .51, IC = .00, .08$), visto que o

intervalo de confiança inclui o zero. O efeito direto do sentido de comunidade no bem-estar psicológico é positivo e significativo ($B = .28$, $t = 5.70$, $p < .000$), o que significa que existe mediação. Deste modo, a H4 foi confirmada.

Capítulo V – Discussão e conclusão

5.1. Discussão

Este estudo procurou compreender a relação entre o sentido de comunidade e o bem-estar psicológico em jovens-adulto no paradigma português, assim como perceber o papel da religiosidade na relação. Deste modo, este estudo procurou explorar se os jovens-adultos inseridos em comunidades religiosas e com maiores níveis de religiosidade têm maiores níveis de sentido de comunidade e bem-estar psicológico, comparados com os jovens-adultos não inseridos em comunidades religiosas e com menores níveis de religiosidade.

A hipótese 1 deste estudo afirma que existe uma relação positiva entre o sentido de comunidade e o bem-estar psicológico em jovens-adultos portugueses, sendo que níveis mais elevados de sentido de comunidade estão associados com um maior bem-estar psicológico, esta hipótese foi confirmada nesta dissertação, assim confirma-se que os jovens-adultos que participaram neste estudo que apresentam maiores níveis de sentido de comunidade e consequentemente maiores níveis de bem-estar psicológico. O estudo de Stewart & Townley (2020) vai de acordo com os resultados apresentados nessa dissertação, tendo concluído que o sentido de comunidade está associado ao bem-estar psicológico.

A hipótese 2 deste estudo postula que os jovens-adultos inseridos numa comunidade religiosa e com elevada religiosidade tenham maiores níveis de sentido de comunidade quando comparados com os jovens-adultos não inseridos numa comunidade religiosa e com baixa religiosidade, essa hipótese não foi confirmada, não comprovando que os jovens adultos inseridos numa comunidade religiosa e com maiores níveis de religiosidade têm maiores níveis de sentido de comunidade, quando comparados com os jovens adultos não inseridos numa comunidade religiosa e com baixo nível de religiosidade. Os estudos de Pozzi et al. (2014) e Bohus et al. (2006) afirmam que os jovens-adultos inseridos uma comunidade religiosa e que participam de celebrações religiosas apresentam maiores níveis de sentido de comunidade. Assim, os resultados alcançados nesta dissertação não estão de acordo com os resultados apresentados pelos referidos autores, sendo necessário estudos adicionais para maior exploração da relação entre as variáveis.

De acordo com a hipótese 3 espera-se que os jovens-adultos inseridos numa comunidade religiosa e com elevada religiosidade tenham maiores níveis de bem-estar psicológico quando comparados com os jovens-adultos não inseridos numa comunidade religiosa e com baixa religiosidade, esta hipótese não se comprovou, não confirmando que os jovens-adultos inseridos numa comunidade religiosa e com maiores níveis de religiosidade têm maiores níveis

de bem-estar psicológico. Os estudos de Hwang et al. (2023) e Ting et al. (2024) afirmam que os jovens-adultos com maiores níveis de religiosidade e que participam em celebrações religiosas têm maiores níveis de bem-estar psicológico. Ainda, os estudos de Hamblim e Gross (2013) e Newman e Graham (2018) concluíram que os jovens-adultos que participam em comunidades religiosas apresentam maiores níveis de bem-estar psicológico, visto que demonstram ter menos problemas psíquicos, como a depressão e a ansiedade. Assim, os resultados alcançados nesta dissertação não estão de acordo com os resultados apresentados pelos referidos autores, sendo necessário estudos adicionais para maior exploração da relação entre as variáveis.

A hipótese 4 afirma que a religiosidade medeia a relação entre o sentido de comunidade e o bem-estar psicológico, esta hipótese foi confirmada, assim, a religiosidade é um mediador eficaz da relação entre o sentido de comunidade e o bem-estar psicológico. Estes resultados estão de acordo com a literatura, que afirma que o sentido de comunidade está relacionado com a religiosidade, com o bem-estar psicológico, e que a religiosidade está relacionada com o bem-estar psicológico (Asamani et al., 2024; Stewart & Townley, 2020).

5.2. Limitações

Uma limitação deste estudo é que o mesmo não utilizou as dimensões das diferentes escalas, apenas foi contabilizado o índice global. Deste modo, não podemos afirmar que os resultados permaneceriam iguais, se utilizássemos as dimensões das escalas. A segunda limitação do estudo é utilizar apenas questionários de autorrelato suscetível ao momento da participação no estudo, assim como a opinião pessoal pode enviesar a resposta ao questionário.

5.3. Recomendações

Recomenda-se que em próximos estudos se utilizem as dimensões das escalas usadas neste estudo para perceber se os resultados se mantêm ou diferenciam de forma significativa dos apresentados nesta dissertação. É ainda recomendado que se realizem estudos longitudinais que acompanhem o desenvolvimento do sentido de comunidade associado ao bem-estar psicológico e a religiosidade dos participantes, com diversos instrumentos, sem ser somente de autorrelato.

5.4. Conclusão

Como conclusão podemos observar que o sentido de comunidade está relacionado com o bem-estar psicológico, ou seja, uma pessoa que tenha sentido de comunidade apresenta maiores níveis de bem-estar psicológico. Assim, estar inserido numa comunidade religiosa representa um fator primordial do bem-estar psicológico. A regressão para a mediação apresentou resultados positivos e significativos, deste modo podemos afirmar que a religiosidade medeia a relação entre sentido de comunidade e o bem-estar psicológico. Revelando que os participantes com maiores níveis de religiosidade demonstram maiores níveis de sentido de comunidade e bem-estar psicológico.

Por fim, este estudo contribuiu para o aumento da evidência empírica para as variáveis de sentido de comunidade, bem-estar psicológico e religiosidade. Esta dissertação contribuiu também para percebermos o impacto das comunidades religiosas na vida psicológica dos jovens-adultos em Portugal.

Referências

- Asamani, L., Milledzi, E. Y., Amponsah, M. O., & Okyere, P. K. (2024). Socio-cultural values in academic self-concept: the roles of religiosity and psychological sense of community in academic self-concept of university students. *Religion & Education*, 1–26. <https://doi.org/10.1080/15507394.2024.2439679>
- Baptista, I. (2014). *Carta ética: Instrumento de regulação ético-deontológica*. <http://www.spce.org.pt/PDF/CARTAETICA.pdf>
- Bohus, S., Woods, R. H., & Chan, K. C. (2005). Psychological sense of community among students on religious collegiate campuses in the christian evangelical tradition. *Christian Higher Education*, 4(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/153637590507423>
- Buckley, T. D. (2022). A scoping review of Psychological Sense of Community among community-dwelling older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8395. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148395>
- Christoforou, R., Lange, S., & Schweiker, M. (2024). Individual differences in the definitions of health and well-being and the underlying promotional effect of the built environment. *Journal of Building Engineering*, 84, 108560. <https://doi.org/10.1016/j.jobe.2024.108560>
- Cohen, A. B., & Johnson, K. A. (2016). The relation between religion and well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(3), 533–547. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9475-6>
- Costa, A. M. B. (1996). *Curriculos funcionais* (Vol. II). Instituto de Inovação Educacional.
- Coutinho, J. P. (2019). Religiosidade em Portugal: caracterização, comparação e evolução. *Religião & Sociedade*, 39(3), 58–81. <https://doi.org/10.1590/0100-85872019v39n3cap03>
- Davis, R. F., III, & Kiang, L. (2016). Religious Identity, Religious Participation, and Psychological Well-Being in Asian American Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 532–546. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0350-9>
- De-Juanas, Á., Romero, T. B., & Goig, R. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Autonomy in Young people according to Age. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559976>
- Duque, E. (2007). *Os jovens e a religião na sociedade actual: comportamentos, crenças, atitudes e valores no distrito de Braga*. Secretaria de Estado da Juventude.
- Farahani, L. M. (2016). The value of the sense of community and neighbouring. *Housing Theory and Society*, 33(3), 357–376. <https://doi.org/10.1080/14036096.2016.1155480>

- Fletcher, S. K. (2004). Religion and life meaning: Differentiating between religious beliefs and religious community in constructing life meaning. *Journal of Aging Studies*, 18(2), 171–185. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2004.01.005>
- Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4(4), 375–387. <https://doi.org/10.1080/713649965>
- Furey, S. Z. (n.d.). *Investigating the relationship between students' religiosity and their sense of community in online courses*. (Doctoral Dissertation). Liberty University. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/1907>
- Hamblin, R., & Gross, A. M. (2011). Role of religious attendance and identity conflict in psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 817–827. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9514-4>
- Holdcroft, B. B. (2006). What is religiosity. *Catholic Education: A journal of inquiry and practice*, 10(1).
- Huang, T., Lyu, H., Chen, X., & Ren, J. (2023). The relationship between sense of community and general well-being of Chinese older adults: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1082399>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Hwang, W., Zhang, X., Brown, M. T., Vasilenko, S. A., & Silverstein, M. (2023). Does religiosity promote psychological well-being in the transition to established adulthood? *Applied Research in Quality of Life*, 18(5), 2829–2846. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10209-5>
- Itzhaki, Y., & Cnaan, R. A. (2019). Determinants of sense of community in congregations. *Journal of Community Psychology*, 47(5), 1210–1224. <https://doi.org/10.1002/jcop.22181>
- Jason, L. A., & Kobayashi, R. B. (1995). Community building: Our next frontier. *The Journal of Primary Prevention*, 15(3), 195–208. <https://doi.org/10.1007/bf02197472>
- Lloyd, C. E. M., Cathcart, J., Panagopoulos, M. C., & Reid, G. (2023). The experiences of faith and church community among Christian adults with mental illness: A qualitative metasynthesis. *Psychology of Religion and Spirituality*. <https://doi.org/10.1037/rel0000511>
- Marczewska-Rytko, M. (2003). Religious communities as interest groups. *Polish Political Science Yearbook*, 32, 143–162.

- Marante, L. R. P. (2010). *A reconstrução do sentido de comunidade: Implicações teórico-metodológicas no trabalho sobre a experiência de sentido de comunidade* (Doctoral dissertation).
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14(1), 6–23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1)
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários-EMMBEP. *Psicologia, saúde e doenças*, 13(1), 61-77.
- Newman, D. B., & Graham, J. (2018). Religion and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Nnaebue, C. I., Nwangwu, N. I., Okeke, H. C., & Idimmachukwu, I. C. (2022). Leader-member exchange and abusive supervision as predictors of psychological well-being. *The Universal Academic Research Journal*, 5(2), 86-98.
- Obst, P., & Tham, N. (2009). Helping the soul: the relationship between connectivity and well-being within a church community. *Journal of Community Psychology*, 37(3), 342–361. <https://doi.org/10.1002/jcop.20299>
- Peterson, N. A., Speer, P. W., & McMillan, D. W. (2008). Validation of A brief sense of community scale: Confirmation of the principal theory of sense of community. *Journal of Community Psychology*, 36(1), 61–73. <https://doi.org/10.1002/jcop.20217>
- Plys, E., & Qualls, S. H. (2019). Sense of community and its relationship with psychological well-being in assisted living. *Aging & Mental Health*, 24(10), 1645–1653. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1647133>
- Pozzi, M., Marta, E., Marzana, D., Gozzoli, C., & Ruggieri, R. A. (2014). The effect of the Psychological Sense of Community on the Psychological Well-Being in Older Volunteers. *Europe's Journal of Psychology*, 10(4), 598–612. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i4.773>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159–178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>

- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Stewart, K., & Townley, G. (2020). How Far Have we Come? An Integrative Review of the Current Literature on Sense of Community and Well-being. *American Journal of Community Psychology*, 66(1–2), 166–189. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12456>
- Stroope, S. (2011). How culture shapes community: Bible belief, theological unity, and a sense of belonging in religious congregations. *Sociological Quarterly*, 52(4), 568–592. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2011.01220.x>
- Talò, C., Mannarini, T., & Rochira, A. (2013). Sense of Community and Community Participation: A Meta-Analytic Review. *Social Indicators Research*, 117(1), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0347-2>
- Ting, R. S., Goh, P. H., & Ong, E. Z. (2023). A Mixed-Methods study on religiosity, pandemic beliefs, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic in Malaysia. *Pastoral Psychology*, 73(1), 107–132. <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01080-0>
- Tomás, C., Palma-Moreira, A., & Martins, A. (2024). Validation of the centrality of religiosity scale for the Portuguese population. *Journal of Religion and Health*, 63(5), 3811–3828. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02083-8>
- VanderWeele, T. J. (2017). Religious communities and human flourishing. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 476–481. <https://doi.org/10.1177/0963721417721526>
- VanderWeele, T. J. (2018). Religious communities, health, and well-being—Address to the US Air Force chaplain. *Military medicine*, 183(5-6), 105-109.
- Vieten, C., & Lukoff, D. (2022). Spiritual and religious competencies in psychology. *American Psychologist*, 77(1), 26–38. <https://doi.org/10.1037/amp0000821>
- Worthington, E. L., Wade, N. G., Hight, T. L., Ripley, J. S., McCullough, M. E., Berry, J. W., Schmitt, M. M., Berry, J. T., Bursley, K. H., & O'Connor, L. (2003). The Religious

Commitment Inventory--10: Development, refinement, and validation of a brief scale for research and counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 84–96. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.1.84>

Zani, B., Cicognani, E., & Albanesi, C. (2001). Adolescents' sense of community and feeling of unsafety in the urban environment. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 11(6), 475–489. <https://doi.org/10.1002/casp.647>

Anexos

Anexo A – Escala Breve do Sentido de Comunidade

ESCALA BREVE DO SENTIDO DE COMUNIDADE (MARANTE, 2010)

Ao responder ao seguinte conjunto de questões, pense na sua área de residência, bairro ou comunidade local. Usando a escala apresentada em baixo, assinale um número junto a cada item, que indique o grau em que concorda que o item descreve a sua atual relação com a sua área de residência, bairro ou comunidade local. Por exemplo, se concordasse fortemente com o item 1, assinalaria o quadrado junto do número 5 à direita deste item. Se discordasse, assinalaria o número 2, e assim sucessivamente.

1. Discordo fortemente (1) 2. Discordo (2) 3. Não concordo, nem discordo (3)
4. Concordo (4) 5. Concordo fortemente (5)

Eu consigo obter o que necessito desta comunidade (1) o o o
o o

Esta comunidade ajuda-me a satisfazer as minhas necessidades (2) o o
o o o

Eu sinto-me como um membro desta comunidade (3) o o o
o o

Eu pertenço a esta comunidade (4) o o o o
o

Eu tenho uma palavra a dizer sobre o que se passa na minha comunidade (5) o
o o o o

As pessoas desta comunidade conseguem influenciar-se uns aos outros (6) o

o o o o

Eu sinto-me ligado(a) a esta comunidade (7) o o o

o o

Eu tenho bons laços com outros nesta comunidade. (8) o o o

o o

Anexo B – Escala de Medida de Manifestação de Bem-estar psicológico

ESCALA DE MEDIDA DE MANIFESTAÇÃO DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

(MONTEIRO ET AL., 2012)

Por favor responda a cada uma das seguintes afirmações de acordo com a escala fornecida

DURANTE O ÚLTIMO MÊS

1.Nunca (1) 2.Raramente (2) 3.Algumas vezes (3) 4.Frequentemente (4)

5.Quase sempre (5)

Senti-me confiante (1) o o o o o

Senti que os outros gostavam de mim e me apreciavam (2) o o

o o o

Senti-me satisfeito com o que fui capaz de alcançar, senti-me orgulhoso de mim próprio (3)

o o o o o

Senti-me útil (4) o o o o o

Senti-me emocionalmente equilibrado (5) o o o o

o

Fui igual a mim próprio, natural em todas as circunstâncias (6) o o

o o o

Vivi a um ritmo normal, não tendo cometido excessos (7) o o o

o o

A minha vida foi bem equilibrada entre as minhas atividades familiares, pessoais e

académicas (8) o o o o o

Tive objetivos e ambições (9) o o o o

o

Tive curiosidade e interesse em todo o tipo de coisas (10) o o o

o o

Envolvei-me em vários projetos (11) o o o o

o

Senti-me bem a divertir-me, a fazer desporto e a participar em todas as minhas atividades e

passatempos preferidos (12) o o o o

o

Ri-me com facilidade (13) o o o o o

Tive um grande sentido de humor, tendo feito os meus amigos rir facilmente (14) o

o o o o

Fui capaz de estar concentrado e ouvir os meus amigos (15) o o

o o o

Relacionei-me facilmente com as pessoas à minha volta (16) o o

o o o

Estive capaz de enfrentar situações difíceis de uma forma positiva (17) o o

$$0 \qquad 0 \qquad 0$$

Perante situações complexas, fui capaz de as resolver com clareza (18) o o

0 0 0

Fui capaz de encontrar resposta para os meus problemas sem preocupações (19) o

0 0 0 0

Estive bastante calmo (20)	0	0	0	0	0
----------------------------	---	---	---	---	---

Tive a impressão de realmente gostar e viver a vida ao máximo (21) o o

0 0 0

Senti-me bem, em paz comigo próprio (22) o o o o

O

Achei a vida excitante e quis aproveitar cada momento dela (23) o o

0 0 0

A minha moral esteve boa (24)	0	0	0	0
-------------------------------	---	---	---	---

O

Senti-me saudável e em boa forma (25) o o o o

O

Anexo C – Centrality of Religiosity Scale

Centrality of Religiosity Scale (TOMÁS ET AL., 2024)

Por favor responda a cada uma das seguintes afirmações de acordo com a escala fornecida.

1. Nunca (1) 2.Raramente (2) 3.Ocasionalmente (3) 4.Frequentemente (4)
5.Muito Frequentemente (5)

Até que ponto acredita que existe Deus, Divindades ou algo Divino? (1) o o
o o o

Quão interessado está em aprender mais sobre assuntos religiosos? (2) o o
o o o

Até que ponto acredita na vida após a morte? (i.e. imortalidade da alma, ressurreição,
reincarnação) (3) o o o o o

Quão importante é para si participar nos serviços religiosos? (4) o o
o o o

Quão importante é para si a oração pessoal? (5) o o o
o o

Na sua opinião, qual é a probabilidade de existir realmente um Ser Superior? (6) o
o o o o

Quão importante é para si estar ligado a uma comunidade religiosa? (7) o o
o o o

Com que frequência reza? (8) o o o o
o

Com que frequência participa em serviços religiosos? (9) o o o
o o

Com que frequência pensa sobre assuntos religiosos? (10) o o o
o o

Com que frequência experiencia situações nas quais sente que Deus ou algo Divino intervém
na sua vida? (11) o o o o o

Com que frequência experiencia situações nas quais sente que Deus ou algo Divino quer
mostrar-lhe ou revelar-lhe algo? (12) o o o
o o

Com que frequência se mantém informado sobre questões religiosas através da rádio, TV,
internet, jornais ou livros? (13) o o o o
o

Com que frequência reza espontaneamente, inspirado por situações diárias? (14) o
o o o o

Com que frequência experimenta situações em que Deus ou algo Divino está presente? (15)
o o o o o

Anexo D – Questionário Sociodemográfico

Qual é a sua idade?

- ☐ 18 - 20 anos (1)
- ☐ 21 - 24 anos (2)
- ☐ 25 - 30 anos (3)
- ☐ 31 - 35 anos (4)

Indique qual é o seu sexo

- ☐ Feminino (1)
- ☐ Maculino (2)
- ☐ Outro (3) _____

Indique a sua nacionalidade

Qual o seu nível de escolaridade?

- ☐ 4º ano de escolaridade - 1º ciclo (1)
- ☐ 6º ano de escolariedade - 2º ciclo (2)
- ☐ 9º ano de escolariedade - 3º ciclo (3)
- ☐ Ensino Secundário (4)

- ☐ Licenciatura (5)
- ☐ Pós-graduação ou mestrado (6)
- ☐ Doutoramento (7)

Qual é o seu estado civil?

- ☐ Solteiro/a (1)
- ☐ Solteiro/a numa relação (2)
- ☐ Casado/a (3)
- ☐ União de facto (4)
- ☐ Divorciado/a (5)
- ☐ Viúvo/a (6)
- ☐ Outro. Por favor indique qual (7)

Tem filhos?

- ☐ Sim (1)
- ☐ Não (2)

Se respondeu como tendo filhos, indique o nº de filhos que coabitam consigo e que têm as idades compreendidas entre: (0-2 anos; 3-5 anos; 6-10 anos; 11-18 anos; maior de 18 anos)

Indique o número de elementos do seu agregado familiar (0, 1, 2, 3, 4)

Indique qual a sua profissão (professora, dentista, psicóloga. entre outras)

Tem alguma religião?

- ☐ Sim, e sou praticante (1)
- ☐ Sim, mas não sou praticante (2)
- ☐ Não (3)

Participa de alguma comunidade religiosa?

- ☐ Sim (1)
- ☐ Não (2)

Em que atividades participa na sua área de residência/bairro/comunidade local?

Anexo E – Parecer Final da Comissão Especializada de ética de Psicologia

COMISSÃO ESPECIALIZADA DE ÉTICA DE PSICOLOGIA

PARECER [Final]PSL_47/2024A

I – Identificação

Projeto nº: PSL_47/2024

Identificação do(a) proponente: Ana Maria Correia

Curso: **Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Jovens em Risco**

Título do Projeto: O sentido de comunidade e o bem-estar psicológico em jovens adultos:

o papel da religiosidade e das comunidades religiosas em Portugal

Data de submissão do pedido: 04/01/2025

Data do parecer: 05/02/2025

II – Análise

A informação disponibilizada no Formulário de Submissão para Apreciação da Comissão de Ética Especializada de Psicologia e respetivos anexos, **satisfaz globalmente os requisitos éticos exigíveis neste tipo de projetos de investigação**, contemplando, nomeadamente:

- O problema de investigação e relevância do estudo, os objetivos e perguntas de investigação: Procura perceber-se se jovens-adultos inseridos numa comunidade religiosa possuem maiores níveis de sentido de comunidade e bem-estar psicológico, comparativamente com jovens-adultos não inseridos numa comunidade religiosa.
- O método, incluindo a caracterização dos participantes e o procedimento de recrutamento. Trata-se de um estudo quantitativo, com recurso a questionários de auto-relato. Os participantes (+18 anos) serão recrutados por conveniência e bola de neve, online, por meio de plataformas como o WhatsApp, garantindo a voluntariedade, anonimato e confidencialidade dos dados.
- O consentimento informado e o debriefing.

Contudo, são feitas algumas considerações:

- No consentimento e debriefing não se encontra identificada a orientadora (nome e respetivo email) – é necessário incluir esta informação.
- No consentimento é dito: "Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora", mas será que esta situação irá ocorrer, considerando

1

iscte
INSTITUTO
DE PSICOLOGIA

COMISSÃO ESPECIALIZADA DE ÉTICA DE PSICOLOGIA

que a recolha de dados não é presencial? A CEEP recomenda alterar a frase em conformidade com o método de recolha de dados.

III – Parecer

Em suma, assegurados que se encontram a natureza voluntária da participação, o consentimento livre e informado e o debriefing, entende a Comissão de Ética Especializada de Psicologia emitir **parecer final favorável à realização da investigação**, desde que a equipa de investigação observe as recomendações previamente indicadas.

A relatora



(Joana Alexandre)

A relatora



(Patricia Amaga)