

**Júlia Torrentó Alcalde**

**ESPIRITUALITAT I FELICITAT**

**Un camí al benestar mental**

**TREBALL DE FI DE GRAU**

**Dirigit pel Dr. Luis Heredia Santaella**

**Grau de Psicologia**



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2021

## **Introducció**

Al llarg d'aquest Treball de Fi de Grau parlarem principalment de dos conceptes: l'espiritualitat i la felicitat.

Tot i que avui en dia es sent a parlar força sobre aquests conceptes, moltes persones tenen idees errònies o preconcebudes sense ser conscients de tots els beneficis que ens poden aportar.

A més, a nivell mundial estem passant una època força fosca degut a la pandèmia, la qual ens ha fet viure situacions que poden afectar al nostre benestar. Per això, avui més que mai, és important aprofitar tots els recursos que tinguem al nostre abast, i així poder viure una vida més plena.

És per això, que l'objecte d'aquest estudi és analitzar la relació entre la felicitat i l'espiritualitat. Si la relació existeix, podem afirmar que l'espiritualitat és una eina que podem treballar per superar situacions adverses, millorar el nostre benestar i viure una vida més complerta contemplant la complexitat de les persones.

Basant-nos en el mètode científic, aquest treball d'investigació comença amb la recerca d'informació per emmarcar l'objecte d'investigació, en aquest cas l'espiritualitat i la felicitat. A partir de la construcció d'una base teòrica es plantegen els objectius. Posteriorment, a partir d'una recerca d'investigació i la metodologia científica, he obtingut uns resultats concloents.

Per tant, a partir de les teories i finalitats de la psicologia positiva, en aquest treball busquem si una possible correlació entre aquests conceptes ens pot ajudar a portar una vida més plena i completa com a éssers humans.

Investigar sobre aquests temes no és tan habitual, però la importància i la necessitat de fer-ho és elevada. A partir d'aquesta recerca podem comprendre'ns molt més com a persones i podem treballar totes les complexitats que ens fan ser persones per així tenir una experiència vital molt més àmplia.

## ÍNDEX

<b>1- Marc teòric.....</b>	<b>3</b>
1.1- Espiritualitat.....	3
1.2- Espiritualitat i religió.....	5
1.3- Espiritualitat i salut mental .....	8
1.4- Felicitat .....	9
1.5- Relació entre espiritualitat i felicitat .....	12
<b>2- Objectius/Context .....</b>	<b>14</b>
<b>3- Metodologia .....</b>	<b>16</b>
3.1- Hipòtesis i objectius .....	16
3.2- Participants.....	16
3.3- Instruments .....	17
3.4- Anàlisis estadístics .....	18
3.5- Procediment.....	19
<b>4- Resultats/Aportacions .....</b>	<b>21</b>
<b>5- Discussió/conclusions .....</b>	<b>26</b>
<b>6- Bibliografia .....</b>	<b>30</b>

## **1- Marc teòric**

### **1.1- Espiritualitat**

L'espiritualitat és un concepte complicat de definir, ja que aquest existeix per definir un aspecte essencial dels éssers humans que es troba a l'interior de tots i totes nosaltres, en major o menor explotació.

El DIEC (el Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans) defineix la paraula *espiritualitat* com:

*f.* [LC] [RE] Qualitat d'espiritual.

I la paraula *espiritual* com:

**1 1** *adj.* [LC] Que és esperit.

**1 2** *adj.* [LC] Pertanyent a l'esperit, no material. *Substància espiritual. La natura espiritual de l'ànima humana.*

**1 3** *adj.* [LC] [RE] Relatiu o pertanyent a la vida interior de l'ànima. *Exercicis espirituals. Lectures espirituals. Lligams espirituals. Vida espiritual. Director, pare, espiritual. Parentiu espiritual.*

**2** *adj.* [LC] Que revela una gran finor d'esperit. *Un mot espiritual.*

Aquestes definicions realment no ens ajuden a comprendre la profunditat d'aquest aspecte possiblement perquè històricament sempre ha estat lligat a la religió.

El diccionari d'espiritualitat (2005) ho defineix d'una manera més actual i considerant a l'ésser humà des de la seva complexitat i globalitat, i diu que: "cap ésser humà pot viure sense esperit, especialment si es mou amb ones motivacionals i conviccions. Pertany doncs, al substrat més profund del ésser humà".

Degut a una sèrie de raons històriques, les persones del món occidental, podem pensar que espiritualitat equival a religió, però no és el mateix espiritualitat que religiositat. De vegades, són conceptes oposats.

L'espiritualitat és mirar cap a dins, així ho han definit molts autors. De fet, si busquem diverses definicions de la paraula *espiritual*, aquestes parlen de l'essència de les coses.

La paraula espiritual té el seu origen all llatí. Prové de *spirtualis, spirituale* format al seu torn del substantiu *spiritus, spiritus* (esperit, sospir, buf d'aire, aire que es respira, alè) més el sufix *-alis* (relació - pertinença). Per tant, pot assenyalar-se com que el seu concepte original és tot allò que pertany a l'esperit. L'espiritualitat quan s'aplica a una persona consisteix en mirar cap a dins. Per tant, és l'essència interior d'un mateix. Aquest concepte també està lligat doncs amb el concepte de vida interior. És a dir, conèixer-se a si mateix.

Això pot generar sensacions semblants a la por degut a que requereix enfrontar-te i acceptar-te a tu mateix, nu completament.

La Constitució de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com: "Un estat de benestar físic, mental i social complet, no només l'absència de malalties". D'altra banda la qualitat de vida, és un concepte que hem de tenir present si volem viure una vida com a persones completes i amb benestar. Aquest concepte l'OMS el defineix com "la percepció que tenen els individus de la seva posició respecte la vida en el context de la cultura i els sistemes de valors en què viuen i en relació amb els seu objectius, expectatives, estàndards i inquietuds". És un concepte de gran abast afectat en un forma complexa per la salut física, l'estat psicològic, el nivell d'independència, relacions socials, creences personals i la seva relació amb les seves característiques més destacades entorn. És a dir, contempla la globalitat dels pensaments i les experiències vitals humanes. Les percepcions, experiències, creences i expectatives "subjectives" influeixen en l'estat de salut i en el funcionament de dominis físics, psicològics i socials.

Des de l'assemblea mundial de la salut de 1983, es va generar un ampli debat sobre considerar la dimensió "no material" o "espiritual" dins del concepte de salut. A la resolució de la 101a sessió del Consell Executiu al 1998, es va sol·licitar al director general considerar una reconsideració en la constitució, on es defineix la salut com "un estat dinàmic de contemplació del benestar físic, mental, espiritual i social, i no només l'absència de malalties".

Finalment, aquesta resolució es va considerar a l'Assemblea Mundial de la Salut de Maig de 1999.

## **1.2- Espiritualitat i religió**

En la psicologia positiva és molt important conèixer conscientment els teus aspectes positius i les teves pròpies limitacions, però mirant al nostre voltant observem que poca gent ha fet aquest treball.

Això pot ser degut a que la nostra societat occidental, està molt deslligada de l'esperit. Està més encarada en tot el que és exterior. Però recordem que portem vivint segles i segles en una religió catòlica que és dogmàtica, sexista i sobretot que ens ha educat des de la por, especialment a allò desconegut. En aquest punt, es on queda clarament reflectit que l'espiritualitat no és religió, l'espiritualitat és una cosa que existeix en nosaltres, en canvi la religió s'ensenya.

Segons Estrada (1992), "podríem definir l'espiritualitat como la vida segons l'esperit, és a dir, la forma de vida que es deixa portar per l'esperit de Crist." (p. 14). Moltes definicions ens mostren l'estreta relació entre l'espiritualitat i la religió, però: és el mateix o ens han ensenyat a relacionar-ho?

La religió representa un conjunt de pràctiques organitzades establertes per la tradició i realitzades en un lloc central de culte, mentre que l'espiritualitat és més personal. Consisteix en una "consciència viscuda" de relacionar-se amb un poder superior. És un sistema organitzat de doctrina compartida entre un grup de persones i conté rituals i cerimònies que es poden practicar en entorns públics o privats, amb el propòsit d'apropar-se al transcendent (Koenig et al., 2012). La religiositat es refereix al compromís religiós que té una persona (McAndrew i Voas, 2011).

La religió manté un enfocament substancial en les seves pràctiques, creences, i emocions. En canvi, l'espiritualitat es considera més funcional, centrant-se en la natura i l'ésser, i en com es relacionen les creences, les emocions i les pràctiques amb diversos esdeveniments de la vida com la mort, el patiment i la injustícia (Zinnbauer et al., 1999).

L'espiritualitat, en canvi, pot sorgir de valors religiosos, però no necessàriament es basa fermament en una doctrina religiosa (Koenig et al., 2012). És una experiència més subjectiva i personalitzada en la recerca de sentit a la vida i una relació amb el transcendent (Ross, 2006) i es pot creuar amb valors humanístics seculars, inclosos la compassió, la generositat i la gratitud (Zwingmann, Klein i Büssing, 2011).

A causa de la dificultat per diferenciar empíricament els dos termes, religiositat i espiritualitat s'utilitzen molt sovint indistintament. De fet, independentment de la diferència teòrica entre ambdós termes, alguns estudis han demostrat l'estreta associació entre ells i la felicitat. A llarg d'aquest treball ho estudiarem.

Aleshores, quines són les principals diferències entre l'espiritualitat i la religió?

Hill (2000) va proposar una conceptualització no polaritzada i esquematitzada de la religió i l'espiritualitat.

En aquesta conceptualització, tant la religió com l'espiritualitat engloben dos components principals:

- El concepte de sagrat: una percepció d'alguna font de la realitat última, un ésser / objecte diví.
- La recerca del que és sagrat: comprendre i mantenir una relació amb el propi déu personal.

La religió, però, comprèn dos components addicionals que l'espiritualitat no inclou:

- Una recerca del no sagrat: sentiments de seguretat, esperança o afiliació derivats d'un sentiment de comunitat dins d'un grup religiós.

-Una prescripció de mitjans i mètodes legítims per cercar allò sagrat: rituals religiosos com el bateig, cerimònies religioses de noces i oracions organitzades.

Així doncs podem afirmar que: l'espiritualitat sempre obrirà camí a la transformació. Castillo (2008) a la seva obra *Espiritualidad para insatisfechos* ho expressa de la següent manera:

“Cada dia augmenta el nombre de persones que experimenten més i més, no ja la simple curiositat per l'esoterisme o coses semblants, sinó la necessitat de viure una espiritualitat coherent amb les noves situacions degudes al ràpid i profund canvi cultural de el moment present.” (p. 17).

En aquesta afirmació, ja està considerant l'espiritualitat com una necessitat de l'ésser humà. Shelly y Fish registren algunes necessitats espirituals que són comuns en totes les persones. Aquestes són:

- Trobar un sentit i una finalitat a la vida.
- Estimar i ser estimats.
- Perdonar i ser perdonats.

Per tant, aquestes necessitats comuns, són les que ens humanitzen i ens diferencien als éssers humans. Així que podem afirmar que l'espiritualitat viu en totes les persones d'una manera més o menys conscient. Personalment, penso que l'espiritualitat és un bon mitjà per desenvolupar-nos com a persones d'una manera més completa i integradora.



### **1.3- Espiritualitat i salut mental**

Aleshores, si l'espiritualitat ajuda al benestar de les persones, implícitament ajuda a la salut mental d'aquestes?

El Centre Nacional sobre Addiccions i Abús de Substàncies (CASA) de la Universitat de Columbia, utilitzant dades de tres enquestes nacionals dels Estats Units, van trobar que els adults que indiquen que l'espiritualitat no era important per a ells tenien:

- Un 50% més de probabilitats d'utilitzar alcohol i cigarrets
- Tres vegades més propensió a consumir begudes
- Quatre vegades més probabilitats d'utilitzar drogues il·lícites diferents de la marihuana
- Sis vegades més probabilitats de consumir marihuana

Aquestes afirmacions són en comparació amb les persones que afirmaven que l'espiritualitat era rellevant per ells (CASA, 2001).

A partir d'un metaanàlisi de 147 estudis, els quals van implicar prop de 100.000 subjectes, van informar que de mitjana, hi havia una relació inversa consistent entre espiritualitat i depressió. A més, els efectes de l'espiritualitat sobre la depressió semblen ser especialment forts en les poblacions estressades. (Smith, McCullough i Poll, 2003).

Wink i Scott al 2005 van realitzar un estudi longitudinal sobre si la religió ajuda a superar la por a la mort. Per fer-ho van seguir 155 subjectes durant gairebé 30 anys examinant si les creences espirituals preveien el nivell d'ansietat per mort a la vida posterior.

Els resultats van mostrar que els subjectes amb menys ansietat eren aquells amb espiritualitat més alta o espiritualitat més baixa. És a dir, l'ansietat era més elevada en aquells que només eren moderadament espirituals i especialment en les persones que creien en la vida després de la mort, però no participaven en pràctiques espirituals de forma regular. Per tant, van concloure que el grau

d'implicació espiritual era més important que la simple creença espiritual per evitar l'ansietat.

#### 1.4- Felicitat

La felicitat és un concepte, que a diferència d'altres estats, ens ensenyen des de ben petits. Ho treballem a l'escola, ho veiem en les pel·lícules, en sentim parlar... i amb els anys sembla que aquest estat és l'objectiu vital de moltes persones. Però que és realment la felicitat?

El DIEC defineix la felicitat com:

**1 1 f.** [LC] [FS] Estat de l'ànim plenament satisfet. *Gaudir d'una felicitat constant.*

**1 2** [LC] [FS] ***felicitat eterna*** Beatitud 2 1 .

**2 f.** [LC] Sort feliç, esdeveniment feliç. *Poder tornar a veure el seu fill: quina felicitat! Viatjar amb felicitat. Desitjar a algú tota mena de felicitats.*

Quan parlem de felicitat pot ser un terme tan genèric que perd realisme. Per exemple, el mateix pot passar quan parlem de la paraula *amor*, aquesta tendeix a tenir moltes definicions i conceptes molt diferents depenent del context, de la idea que en té cada persona, de les investigacions realitzades... Personalment, crec que per això molts cops hi ha persones que busquen la felicitat des d'una perspectiva que fa que el resultat no sigui obtenir felicitat, potser perquè la idea d'aquesta es la equivocada. És a dir, molts cops perseguim un objectiu sense tenir-lo ben definit o entès, i això ens dificulta obtenir els resultats esperats. A més, potser degut a tots els estímuls que ens envia la societat on vivim podem entendre la felicitat com un estat emocional energètic, motivador, positiu, emocionant... però és la felicitat només això?

Actualment, a través de les ciències socials, la "felicitat" és un concepte utilitzat com a sinònim de satisfacció de la vida o de benestar subjectiu (Kahneman et al., 1999).

Una altra definició diu que la felicitat és una construcció composta que inclou el component cognitiu de la satisfacció de la vida i del component afectiu de les emocions positives (Diener et al., 2013).

Es van desenvolupar molts instruments per avaluar la felicitat, i sovint en estudis realitzats per psicòlegs socials, sociòlegs i economistes ho reflecteixen des d'un enfocament generalitzat (Burger et al., 2015).

Al llarg de la història, filòsofs i religiosos han proposat que diferents característiques com: el amor, la saviesa i la no afecció, són els elements principals d'una existència complerta (McMAchon 2006). Si ens hi fixem aquests elements corresponen també amb tot el que engloba l'espiritualitat com hem observat en l'apartat anterior.

Possiblement la definició individual de felicitat que tenim tots depèn de la nostra filosofia vital juntament amb totes les nostres experiències. Per exemple, els utilitaristes van ser els precursors intel·lectuals dels investigadors subjectius sobre el benestar, centrats en els plaers emocionals, mentals i físics i el dolor que experimenten els individus. En canvi, el concepte aristotèlic de felicitat es centra en la endimonia i la virtut. Aquest ha estat adoptat en el concepte de benestar psicològic. (Diener, 2000; Kashdan, Biswas-Diener i King, 2008; Ryan i Deci, 2001).

En psicologia la felicitat és principalment concebuda des de la perspectiva hedònica, entenent-la com la presència i intensitat d'emocions o sentiments positius, i es situa generalment com a component emocional del constructe psicològic de benestar subjectiu. El que s'ha observat en moltes definicions és que coincideix la dada de en què l'individu amb alegria té un ingredient clau d'una vida definida com *feliç*.

La psicologia ha aconseguit estudiar i definir la felicitat fins a obtenir un constructe psicològic mesurable. Gràcies a aquest estudis tenim eines per poder mesurar-la mitjançant tests. Per a adults aquest son alguns dels tests més utilitzats: l'Escala de Felicitat Subjectiva (EFS) de Lyubomirsky i Lepper (1999), la de Felicitat de la

Universitat de Memorial de Newfoundland (MUNSH) (Kozma i Stones, 1980) i l'Inventari de Felicitat d'Oxford (OHI) (Argyle, Martin i Crossland, 1989).

Un estudi sobre les fonts de la felicitat (Alarcón, 2002) conclou explicant que els ítems més apreciats per ordre pels subjectes estudiats són:

- Gaudir de bona salut
- Estar bé amb Déu
- Tenir una bona família

Per tant, cap d'aquests ítems correspon a béns materials ni estan relacionats amb fins hedonistes o utilitaris. Com observem el segon ítem està força relacionat amb l'espiritualitat, tot i que la referència a Déu sembla que faci referència a la religiositat.

D'altra banda, (Cummins, 2000; Myers, 2000; Schyns, 1998) informen que hi ha connexió entre benestar subjectiu i riquesa, ingrés personal o condicions econòmiques. I en un altre estudi, Diener i Oishi (2000) sostenen que la gent dels països adinerats són, en mitjana, més feliços que la gent de les poblacions més pobres. D'altra banda, (Myers, 2000) argumenta que la correlació entre les dues variables és molt feble, tot i que la felicitat és baixa entre els molt pobres.

Segons un estudi realitzat per María Consuelo Morán, María José Fínez i Enrique G. Fernández-Abascal, sobre la felicitat i la seva relació amb tipus i trets de la personalitat, conclou que pel benestar subjectiu no només resulten determinants les combinacions de neuroticisme i extraversió de el model dels "cinc factors" sinó també de responsabilitat.

Aquesta informació ens fa reflexionar sobre que la felicitat té una part depenent de la nostra personalitat, però també tenim una part de responsabilitat on podem actuar i fer-nos conscients del nostre grau de felicitat. Per tant, la part espiritual de cada persona, la qual es pot aprendre a desenvolupar, pot correspondre a aquesta part de responsabilitat personal per poder assumir un estat de felicitat al llarg de la nostra vida?

## 1.5- Relació entre espiritualitat i felicitat

La literatura ha mostrat en diverses ocasions que tant la religiositat com l'espiritualitat estan positivament relacionades amb la felicitat o el benestar (Koenig et al., 2012). Dels 326 estudis quantitius que l'autor havia analitzat, 256 (79%) van mostrar una associació positiva entre religiositat i espiritualitat amb felicitat o benestar i menys de l'1% (3 estudis) van trobar una relació negativa significativa.

Com hem parlat al primer punts, l'espiritualitat no és la religió, però sí que té alguns punt en comú com: el valor espiritual del desenvolupament humà, proporciona felicitat, ajuda a combatre el patiment...

Segons un estudi de Harris al 2007, la felicitat es pot dividir en diferents dimensions:

- L'espiritualitat
- El comportament ètic
- Les comunitats fortes

A més considera que el cultiu de tots els àmbits espirituals són una font de felicitat que ajuda al desenvolupament humà (Harris, 2007).

Sembla ser que la felicitat sempre ha estat una meta desitjable per realitzar-nos com a éssers humans, per tant seria ideal trobar la manera d'assolir aquest objectiu. Martin Seligman ho descriu com la combinació equilibrada de tres factors conjuntament:

-Una vida de plaer, emocions positives a nivell psicofísic, que poden ser efímers. És a dir una vida centrada en el plaer. Si la felicitat només tingués aquest factor seria una felicitat efímera.

-Una vida compromesa amb les coses que es fan i les persones que ens envolten, és a dir una vida on sentir-se realitzat com a persona i a nivell psicosocial, on tenir una vida plaent amb l'entorn.

-Una vida significativa a nivell espiritual, on les coses tenen sentit per a la persona.

Per tant, un cop més observem que l'espiritualitat ajuda a construir la felicitat i en forma part en la vida de tot humà.

En un treball d'investigació titulat *La espiritualidad como factor de protección en la rehabilitación de drogodependencias en la Fundación Centro de Solidaridad Zaragoza: Proyecto Hombre*, l'autora Martínez Esteban, S. (2013), investiga l'espiritualitat com un factor de resiliència en persones drogodependents.

Els seus resultats van concloure verificant quatre hipòtesis:

- L'espiritualitat és un factor de resiliència.
- L'espiritualitat en persones drogodependents és molt baixa.
- La metodologia del centre, a partir del qual es va investigar, té en compte el factor de l'espiritualitat com a itinerari terapèutic.
- Hi ha un increment positiu en el nivell d'espiritualitat un cop finalitzat el procés en el centre.

Per tant, un cop més observem que l'espiritualitat és una eina i un factor a tenir en compte per incrementar el benestar de les persones.

## **2- Objectius/Context**

L'objectiu concret d'aquest estudi es comprovar si podem determinar que l'espiritualitat i la felicitat són variables que estan relacionades. És per això que prèviament he realitzat un estudi sobre aquests dos conceptes.

Per poder extreure resultats, conclusions i noves propostes, he realitzat un qüestionari on s'avaluen diferents característiques dels participants i el seu nivell d'espiritualitat i felicitat mitjançant tests estandarditzats.

Actualment, estem vivint una pandèmia a nivell mundial. A nivell de salut mental s'està fent un treball de recerca força rellevant, ja que aquesta situació és força única i afecta a pràcticament tot el món. Un estudi sobre l'impacte del COVID-19 relacionat amb les conseqüències psicològiques, realitzat a l'inici de la pandèmia, va revelar un increment de les emocions negatives (ansietat, depressió i indignació) i una disminució de les emocions positives (felicitat i satisfacció). (Li, Wang i Xue et. al., 2020)

És per això que l'objectiu d'aquest estudi és analitzar si l'espiritualitat i la felicitat correlacionen, ja que si els resultats són significativament positius podem considerar que l'espiritualitat ens pot ajudar a arribar a un nivell de felicitat que ens faciliti un benestar durant aquesta crisi sanitària i les conseqüències tant dures que aquesta comporta.

Aquesta recerca i els objectius m'interessen a nivell personal, ja que fa uns anys que investigo sobre espiritualitat. Penso que l'espiritualitat és una bona eina pel benestar i creixement de les persones, per sentir-nos més complets i per expandir-nos. Crec que aquest recurs encara no està suficientment explotat en comparació amb tots els beneficis que ens pot aportar.

Per tant els objectius principals són:

- Definir l'espiritualitat i la felicitat i fer recerca sobre la relació d'aquests conceptes.

- Mesurar la correlació entre el nivell d'espiritualitat i de felicitat mitjançant enquestes, escales de mesura i programes informàtics i matemàtics.
- Cercar diferències en les puntuacions d'espiritualitat i felicitat entre gèneres.
- Observar la relació actual de les persones amb la seva educació espiritual.
- Mesurar les necessitats espirituals de les persones.



## **3- Metodologia**

### **3.1- Hipòtesis i objectius**

La hipòtesi principal de l'estudi diu que: com més alts siguin els nivells d'espiritualitat més alts seran els nivell de felicitat. Aquesta considera una correlació significativament positiva entre les dues variables estudiades a partir de la teoria i la pràctica.

És a dir, plantejo que potser a partir de desenvolupar l'espiritualitat podem ser més feliços. Com hem vist en la teoria hi ha estudis similars que ho confirmen, així que vull estudiar-ho a partir d'una mostra de població més propera al meu entorn.

Per tant, l'objectiu principal és analitzar si hi ha alguna relació entre els nivells d'espiritualitat i de felicitat. A banda, també hi ha objectius específics sobre la relació entre aquests conceptes, les diferències que podem trobar entre gèneres, la influència de l'educació i les necessitats generals relacionades amb aquests conceptes.

### **3.2- Participants**

Els subjectes estudiats són 112 persones d'entre 18 i 52 anys majoritàriament de Catalunya. Un 92'4% dels subjectes estudiats es troben entre els 18 i els 25 anys. Dins d'aquest percentatge, un 30'2% són persones de 21 anys.

En quant al gènere, un 61'6% (69) de les persones enquestades són de gènere femení i un 38'4% (43) de gènere masculí.

A nivell educatiu la majoria de persones tenen un grau universitari (52'2%) i/o estudis superiors.

### 3.3- Instruments

Els instruments a partir dels quals he realitzat l'estudi i he mesurat les variables d'espiritualitat i felicitat són dos tests estandarditzats: l'Escala d'Espiritualitat Personal - versió revisada (EEP-R) (González-Rivera, 2017) i el Qüestionari de Felicitat d'Oxford (Hills i Argyle, 2002).

En quant al test que mesura l'espiritualitat, **l'Escala d'Espiritualitat Personal - versió revisada** (EEP-R), va ser desenvolupada a partir de la versió original de l'EEP (González-Rivera et al., 2017) per mesurar el constructe d'espiritualitat des d'una perspectiva multidimensional.

Els reactius de l'escala estan agrupats dins d'una estructura de tres factors segons la taxonomia del creador de l'escala: Connexió intrapersonal, Connexió interpersonal i Connexió transpersonal.

Aquests factors estan compostos per quatre reactius cadascun. L'escala està formada mitjançant un format de resposta tipus Likert. Aquests fluctuen entre quatre alternatives: totalment d'acord, d'acord, en desacord i totalment en desacord.

En quant a la puntuació, el resultat més baix que es pot obtenir és 12 i el més alt és 48. Com major és la puntuació, major és el nivell d'espiritualitat del subjecte estudiat. En el nostre estudi, aquesta escala té un índex de consistència interna Alfa de Cronbach per a les dimensions que va fluctuar d'entre 81-95.

Després per mesurar la felicitat utilitzat el **Qüestionari de Felicitat d'Oxford** (Oxford Happiness Questionnaire = OHQ) (Hills i Argyle, 2002).

El OHQ és un qüestionari de 29 ítems que es puntuen també mitjançant una escala tipus Likert de sis punts: des totalment en desacord (1) a totalment d'acord (6), de manera que les possibles puntuacions totals presenten un rang de 29 a 174.

Com més altes siguin les puntuacions, majors nivells de benestar subjectiu tenen els participants estudiats.

En la seva versió original (Hills i Argyle, 2002), el OHQ presenta un alfa de Cronbach de 0,90 i una correlació test-retest a set setmanes de 0,78.

Finalment, trobem qüestions relacionades amb la subjectivitat personal de les vivències de les persones enquestades en vers a l'espiritualitat.

### **3.4- Anàlisi estadístics**

Després d'obtenir un nombre de respostes suficients per fer l'estudi, vaig fer un anàlisi estadístic de correlacions de variables mitjançant el programa de software Microsoft Excel.

L'anàlisi consisteix en analitzar, mitjançant funcions matemàtiques i estadístiques, principalment el coeficient de correlació i la funció de mitjanes de les respostes de les enquestes convertides en variables numèriques quantitatives seguint les indicacions de cada instrument estandarditzat i mitjançant

A partir d'aquesta eina també he realitzat gràfics explicatius dels resultats.

He decidit utilitzar aquesta eina ja que és la que està més a la disposició de tothom i té totes les funcions estadístiques necessàries. A més, és molt útil per tenir una bona organització de totes les respostes de cada persona estudiada.

### 3.5- Procediment

L'estudi es classifica en diferents fases:

#### -Recerca

La primera fase consisteix en fer una recerca teòrica i d'instruments estandarditzats adequats per a poder obtenir les respostes necessàries per fer l'estudi.

#### -Creació del qüestionari

Mitjançant la plataforma Google Forms he realitzat un qüestionari de fàcil difusió per poder obtenir un nombre de mostra suficient.

Aquesta plataforma està preparada per crear qüestionaris i guardar tots els resultats.

Dins d'aquest qüestionari trobem una pregunta de resposta obligatòria. Aquesta és molt rellevant ja que només permet que realitzin el qüestionari aquelles persones majors d'edat i que accepten que les seves respostes s'utilitzin per fer un estudi.

Seguidament trobem preguntes personals sobre l'edat, el gènere i el nivell d'estudis.

A continuació hi ha les qüestions pertanyents als instruments de mesura de les variables d'espiritualitat (l'Escala d'Espiritualitat Personal - versió revisada (EEP-R)) i de felicitat (Qüestionari de Felicitat d'Oxford).

Finalment, s'ha de contestar preguntes relacionades amb l'autoconcepte, l'educació, el desenvolupament i l'interès personal en quant al món espiritual.

#### -Difusió del qüestionari

Posteriorment, utilitzant les xarxes socials WhatsApp, Instagram i Gmail he fet un treball de difusió perquè l'estudi tingui una mostra suficient.

### -Anàlisi estadístic

Amb les respostes obtingudes he fet un treball de transformació de les variables qualitatives a variables quantitatives. D'aquesta manera puc obtenir puntuacions numèriques a partir de les quals, mitjançant programes matemàtics, estadístics i de correlació del programa Microsoft Excel, puc obtenir una puntuació que m'indiqui si la meua hipòtesi inicial és confirmada o es desmenteix.

### -Resultats

A partir de l'anàlisi anterior i de les qüestions fora dels instruments estandarditzats he pogut obtenir conclusions i resultats que donen resposta a tot l'estudi.

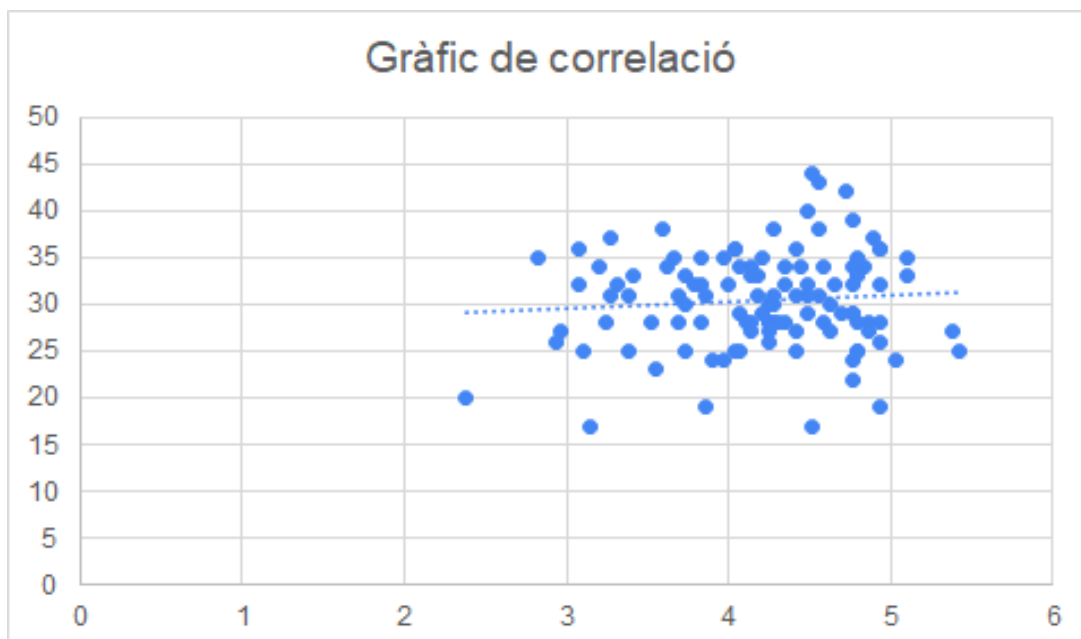
#### **4- Resultats/Aportacions**

En quant al Qüestionari de Felicitat d'Oxford, el promig dels resultats és d'un 4'2. Això ens indica que el nivell promig de felicitat de les persones enquestades és d'una felicitat alta.

En quant a l'Escales d'Espiritualitat Personal - versió revisada (EEP-R), el promig de les respostes és d'un 30'35. Això ens indica que el nivell d'espiritualitat dels subjectes enquestats és mitjana.

Després de fer un treball de recopilació dels resultats, convertir les dades qualitatives a quantitatives i analitzar els resultats, he obtingut una correlació entre els resultats del nivell d'espiritualitat i de felicitat. Aquesta correlació és de 0'085. Aquest nombre es troba entre 0.01 i 0.19, per tant he obtingut com a resultat que hi ha una correlació positiva molt baixa.

A continuació adjunto el gràfic de correlació dels resultats. L'eix Y ens indica el grau d'espiritualitat de cada individu i l'Eix X el nivell de felicitat. Cada punt del gràfic ens mostra cada individu situant-se en els Eixos segons els resultats obtinguts individualment.



*Gràfic 1: Correlació dels nivells d'espiritualitat i felicitat*

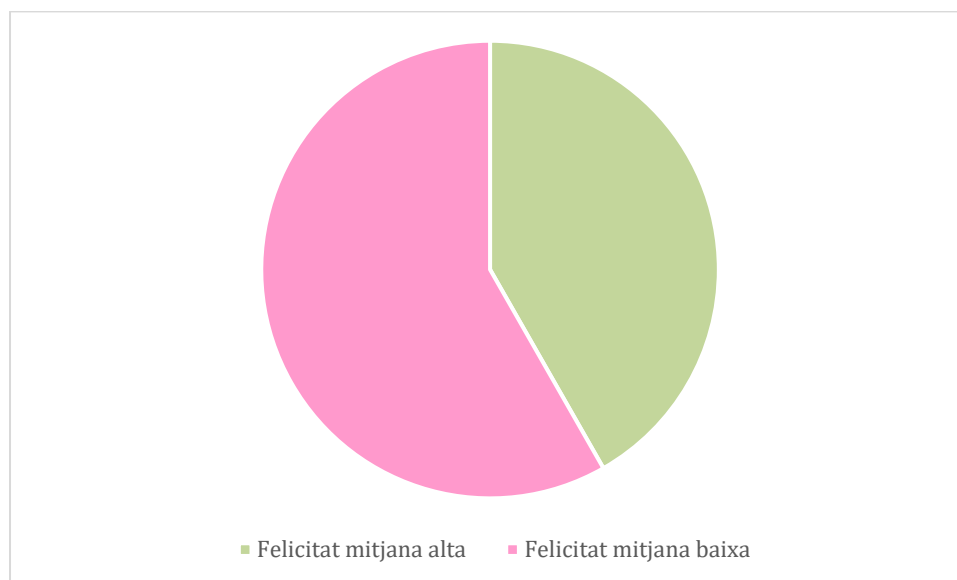
La majoria de les persones han obtingut nivells d'espiritualitat dins de la mitjana, però una petita part ha destacat per sota o per sobre d'aquests nivells.

Només un 14'3% de les persones estudiades té un nivell d'espiritualitat alt.

Només han un 5'36% han obtingut nivells d'espiritualitat baixos. Sorprenentment, és un percentatge molt petit, i en aquest hi ha la mateixa quantitat de persones dels dos gèneres.

La majoria de les persones han obtingut puntuacions de felicitat dins de la mitjana. Tot i així una petita part destaca per sobre o per sota.

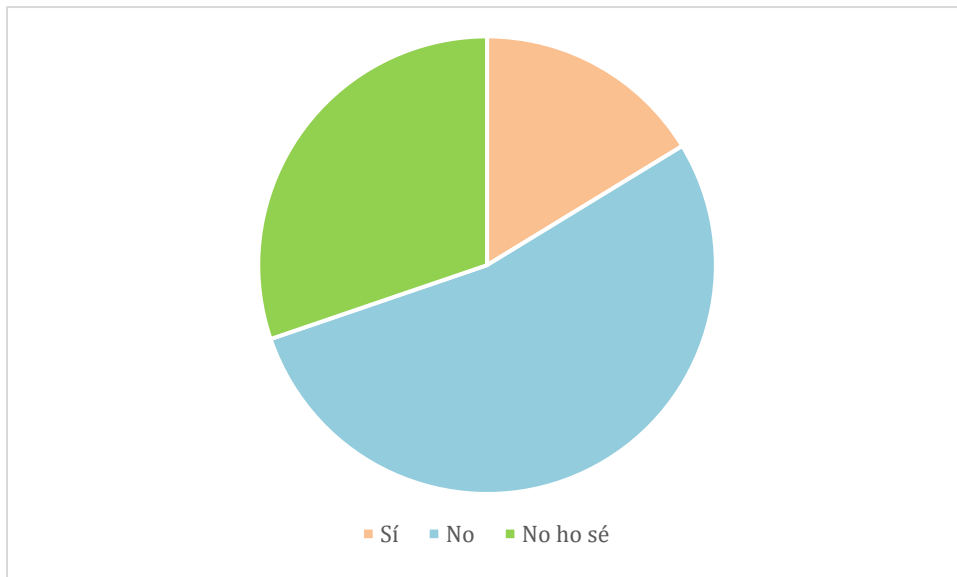
Com hem pogut observar la majoria de persones tant en nivells d'espiritualitat com en nivells de felicitat es troba dins de nivells mitjans. Concretament un 91'94%. Tot i així, dins del rang que hi ha de felicitat mitjana, hi ha dues divisions les quals ajuden a saber si es trobes més prop d'un nivell de felicitat alta o baixa dins de la mitjana.



*Gràfic 2: Felicitat mitjana*

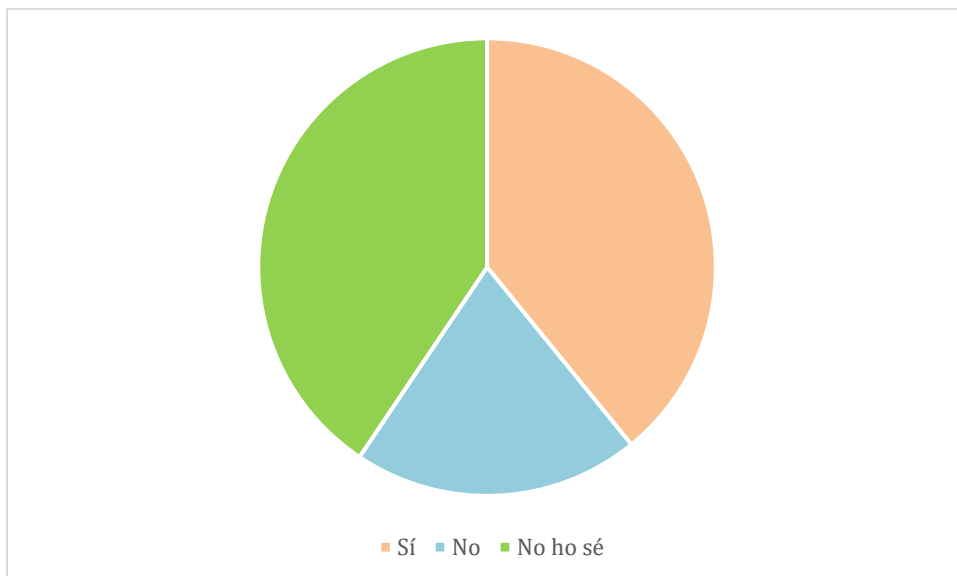
Més de la meitat de les persones enquestades han obtingut puntuacions de nivells de felicitat mitjana però més propera als nivells baixos, exactament un 53'57% del total de les persones estudiades. Un 38'37% han obtingut resultats de nivells de felicitat alts però dins de la mitjana.

Finalment, en qüestions independents dels qüestionaris estandarditzats utilitzats anteriorment he trobat d'altres resultats:



*Gràfic 3: autoconcepte d'espiritualitat en el sector de gènere masculí*

En aquest gràfic observem les respostes del sector de gènere masculí. Un 16% dels enquestats es consideren persones espirituals, un 53% no es consideren persones espirituals i un 30% no ho saben.

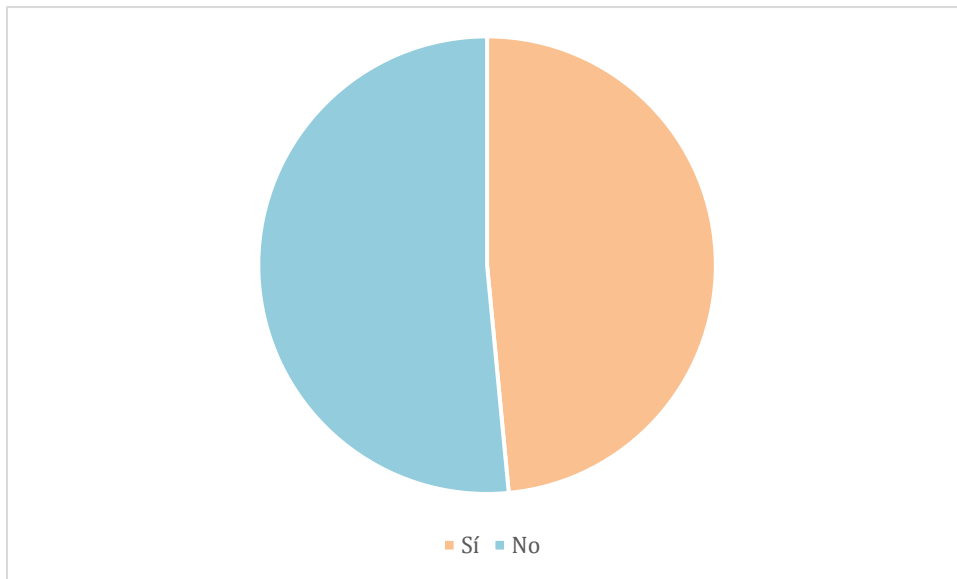


*Gràfic 4: Autoconcepte d'espiritualitat del sector de gènere femení*

En aquest gràfic observem les respostes del sector de gènere femení. Un 39% de les enquestades es consideren persones espirituals, un 20% no es consideren

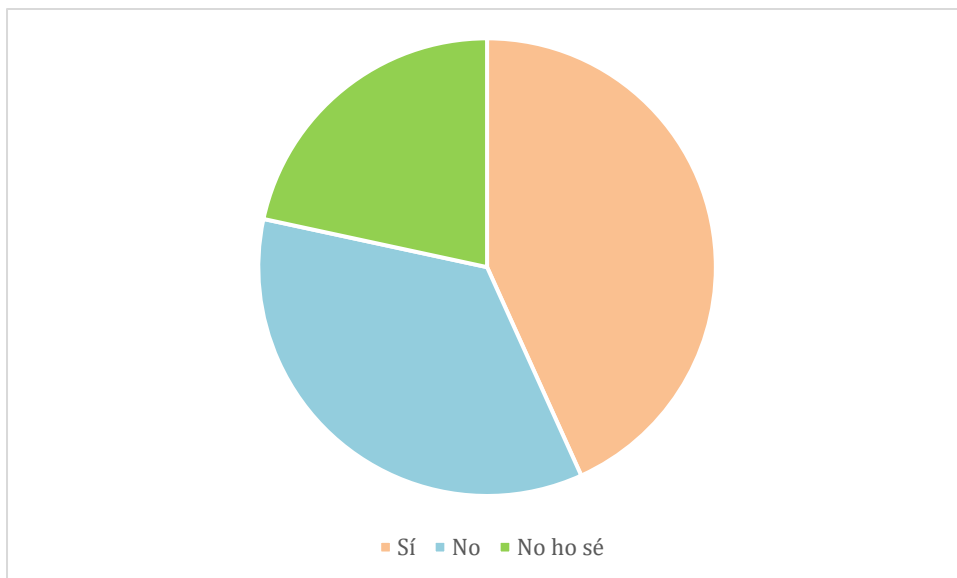


persones espirituals i un 41% no ho saben. Per tant, podem confirmar que el sector femení té un autoconcepte més espiritual que el sector masculí.



Gràfic 5: Autoconcepte i educació espiritual

Dins de tots els subjectes estudiats que es consideren persones espirituals, un 48% han rebut educació espiritual. La resta, un 52% no han rebut educació espiritual tot i que es consideren actualment persones espirituals.



Gràfic 6: Educació espiritual i autoconcepte

En canvi, si analitzem només a totes les persones que han rebut educació espiritual, un 43% es consideren persones espirituals, un 35% no es consideren persones espirituals i un 22% no ho saben.

Un 32'6% de les persones que han participat en l'estudi es consideren persones espirituals. Un 33'6% no es consideren com a persones espiritual, i el mateix percentatge de persones no saben si són persones espirituals. De manera global totes les persones tenim una part espiritual, només fa falta trobar-la i treballar-la. Per tant, aquest 33'6% de les persones que no saben si considerar-se persones espirituals potser no han tingut l'oportunitat de plantejar-se aquesta qüestió. Potser és degut a que no han trobat l'espai adequat on desenvolupar-se en aquest camp?

El que sí que és evident, és que l'educació té un paper rellevant, però només un 35'3% han rebut educació espiritual. Per tant, part la resta de persones que no han rebut aquesta educació (64'7%) formen part de les persones que no saben si es consideren persones espirituals.

A partir de les respostes he observat que un 50'9% del subjectes estudiats s'han desenvolupat per ells mateixos en el camp espiritual. Aquest percentatge ens demostra que una majoria de persones tenen interès en aquest tema i per això s'ha desenvolupat de manera independent en aquest àmbit.

D'altra banda un 47'4% algun cop ha pensat en desenvolupar-se en el camp de l'espiritualitat o de la religió per sentir-se més complet com a persona. Per tant, només un 3'5% dels subjectes s'ha desenvolupat com a persones espirituals per temes diferents al desenvolupament complet en tots els àmbits com a ésser humà.

Per tant, he pogut observar una mancança d'informació i formació sobre l'espiritualitat a la població en general i la necessitat de la majoria per desenvolupar-se en aquest camp.

## **5- Discussió/conclusions**

Com a conclusions podem afirmar després de tota la recerca del treball que l'espiritualitat i la pràctica d'aquesta està relacionada amb la salut mental, el benestar, la complexitat humana, la por a la mort...

Com molts hem treballat, les creences i les pràctiques espirituals en general semblen estar associades a millors salut mental, i específicament amb menys depressió, ansietat i abús de substàncies. La implicació espiritual millora el suport social, proporciona pautes per a una vida sana i ajuda a relacionar-se amb els altres. A més, proporciona sentit i propòsit a la vida, sobretot en situacions de patiment. Aleshores, potser hauríem de deixar de banda els prejudicis i investigar sobre el poder de l'espiritualitat, i enlloc de veure-ho com una qüestió desfasada i irreal, utilitzar tots els beneficis que ens pot aportar i que tenim a l'abast. Hem de comprendre-ho com una construcció multidireccional que ens ajuda a comprendre'ns a nosaltres mateixos i a tot el que ens envolta amb profunditat.

Tot i així, de vegades, les creences i pràctiques espirituals no són suficients per alleujar tota l'angoixa o malestar de les persones, especialment si no han treballat suficient aquest tema. És aleshores, quan és possible que els recursos espirituals no siguin suficients o no siguin prou forts, que els professionals de la salut mental poden ajudar a recuperar un estat a partir del qual els recursos espirituals ajudin a sentir-se bé.

Un dels motius principals d'aquest estudi consisteix en la recerca de la correlació entre l'espiritualitat i la felicitat. He considerat que és un tema de recerca rellevant perquè penso que la psicologia, com ja hem estudiat, consisteix en molt més que en l'absència de malalties. Per això m'he enfocat en els beneficis que ens pot aportar aquesta ciència, especialment en els temps tan difícils com els que estem vivint actualment.

Personalment, crec que tot el treball està força relacionat amb la psicologia positiva. Aquesta és una branca de la psicologia que busca comprendre, a través de la investigació científica, els processos subjacents a les qualitats i emocions positives de l'ésser humà, durant tant de temps ignorades per la psicologia. En la psicologia clàssica l'espiritualitat ha passat força desapercibuda durant molts anys, però en psicologia positiva és presta especial atenció a aquest concepte, ja que aquesta té força valor a aportar per poder comprendre'ns de manera holística en la psicologia positiva.

L'objecte d'aquest interès no és altre que aportar nous coneixements sobre la psique humana, no només per ajudar a resoldre els problemes de salut mental que pateixen els individus, sinó també per assolir millor qualitat de vida i benestar, tot això sense apartar-se mai de la més rigorosa metodologia científica pròpia de tota ciència de la salut. Aquesta representa un nou punt de vista des del qual entendre la psicologia i la salut mental que ve a complementar i donar suport a el ja existent.

Considero que és rellevant per la veracitat d'aquesta ciència comprendre i difondre que no és un moviment filosòfic ni espiritual. Sí que a partir d'aquests i d'altres conceptes pretén promoure el creixement de les persones, però això no ho fa basant-se en un treball a través de mètodes dubtosament establerts. No pretén ser una nova religió en la que només es creu cegament, ni es basa en creences i dogmes de fe. La psicologia positiva no ha de ser confosa en cap cas amb una corrent dogmàtica que pretén atraure seguidors, i en cap cas ha de ser entesa fora de un rigorós context professional. De fet als inicis de la psicologia es va lluitar molt per verificar que aquesta és una ciència, i no una qüestió filosòfica. Per això, considero que la informació que difonem d'aquesta ciència és molt important per donar-li veracitat i fiabilitat.

La psicologia positiva es defineix com l'estudi científic de les experiències positives, els trets individuals positius, les institucions que facilitin tan el seu desenvolupament i els programes que ajuden a millorar la qualitat de vida dels individus, i prevé o redueix la incidència de la psicopatologia (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000).

Aleshores basant-nos en aquesta definició podem concloure que les emocions positives són rellevants per poder treballar-la. Quines són aquestes emocions positives?

Per Seligman (2003), les emocions positives poden centrar-se en el futur, present o passat:

-En les emocions respecte a el futur trobem: l'optimisme, l'esperança, la **fe**, i la confiança.

-Les relacionades amb el present són: l'alegria, la tranquil·litat, l'entusiasme, l'eufòria, el plaer i l'anomenat *flow*, o experiència òptima, que inclou **felicitat**, competència percebuda i interès intrínsec per l'activitat realitzada (Csikszentmihalyi, 1990).

Per tant, observem que la felicitat i la fe també formen part de recursos que es poden treballar en psicologia positiva per obtenir major qualitat de vida. Aquests termes poden assolir-se utilitzant l'espiritualitat com a eina, de la mateixa manera que ajuden a treballar els teus trets individuals i el desenvolupament personal, dels quals parlarem en la definició de Seligman i Csikszentmihalyi, 2000.

-I finalment les emocions positives relacionades amb el passat inclouen: la satisfacció, la complaença, la realització personal, l'orgull i la serenitat.

Aquests tres aspectes emocionals són diferents i no es troben necessàriament relacionats.

Per tant, amb perspectiva d'un altre futur estudi considero que la psicologia positiva pot estar relacionada amb l'espiritualitat i la felicitat. A més, considero que és un tema on encara falta fer molta recerca i especialment difusió perquè tothom pugui arribar a un estat vital de major qualitat.

A banda, penso que una bona proposta per un futur estudi és fer una valoració i una intervenció si s'escau en els centres educatius. Potser d'aquesta manera tothom podrà tenir l'oportunitat de treballar la part espiritual i de benestar que tant necessitem per poder viure en el futur en una societat amb la millor salut possible.

Existeix la necessitat d'un model educatiu que atengui el desenvolupament integral de l'ésser humà i particularment la seva essència espiritual cobra nova importància davant de l'esgotament d'un sistema de desenvolupament individual i col·lectiu econòmicament injust, i socialment inhumà, brutal i alienat (Maya, 2013).

## **6- Bibliografía**

Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad:¿ Qué hace feliz a la gente?. *Revista de Psicología, 20(2)*, 169-196.

Castillo, J M. (2011). ESPIRITUALIDAD PARA INSATISFECHOS. Madrid: Trotta.  
Dagnino, J. (2014). Coeficiente de correlacion lineal de pearson. *Chil Anest, 43*, 150-153.

Delle Fave Antonella, Brdar Ingrid, Wissing Marié P., Araujo Ulisses, Castro Solano Alejandro, Freire Teresa, Hernández-Pozo María Del Rocío, Jose Paul, Martos Tamás, Nafstad Hilde E., Nakamura Jeanne, Singh Kamlesh, Soosai-Nathan Lawrence. (2016). Lay Definitions of Happiness across Nations: The Primacy of Inner Harmony and Relational Connectedness . *Frontiers in Psychology, 7*, 30.  
E Diener, RE Lucas, S Oishi - *Handbook of positive psychology*, 2002

García Domínguez, L. M. (2011). Espiritualidad y realización humana.

Gómez, C. V. R., & Lamelas, M. A. F. (1995). La necesidad de espiritualidad en el individuo enfermo. *Cuadernos de bioética, 3*.

González-Rivera, J., Rosario-Rodríguez, A., & Pagán-Torres, O. (2018). Análisis factorial confirmatorio de la escala de espiritualidad personal en adultos puertorriqueños. *Interacciones, 153-162*.

Hernández, M. P. (2018). Espiritualidad y educación en la sociedad del conocimiento. *Innovaciones educativas, 20(28)*, 96-105.

Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of happiness studies, 11(2)*, 131-150.

Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(6). doi: 10.3390/ijerph17062032

Martínez Ortega, R. M., Tuya Pendás, L. C., Martínez Ortega, M., Pérez Abreu, A., & Cánovas, A. M. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(2), 0-0.

Martinez, C. T., & Scott, C. (2014). In Search of the Meaning of Happiness through Flow and Spirituality. *International Journal of Health, Wellness & Society*, 4(1).

Morán, M. C., Fínez, M. J., & Fernández-Abascal, E. G. (2017). Sobre la felicidad y su relación con tipos y rasgos de personalidad. *Clínica y salud*, 28(2), 59-63.

Palacio Vargas, C. J. (2015). Spirituality as a Means for Human Development. *Cuestiones Teológicas*, 42(98), 459-481.

Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.

Sara Martínez Esteban. (Setembre 2013). La espiritualidad como factor de protección en la rehabilitación de drogodependencias en la Fundación Centro de Solidaridad Zaragoza: Proyecto Hombre. Universidad de Zaragoza, , 71.

Schlehofer, M. M., Omoto, A. M., & Adelman, J. R. (2008). How do "religion" and "spirituality" differ? Lay definitions among older adults. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 47(3), 411-425.

Singer, M. S., Portillo, R., & Maegli, M. A. *Correlación entre felicidad subjetiva y espiritualidad en estudiantes universitarios*.

Toribio Pérez, Lorena, & González Arratia López Fuentes, Norma Ivonne, & Valdez Medina, José Luis, & González Escobar, Sergio, & Van Barneveld, Hans Oudhof (2012). *Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos*. *Psicología Iberoamericana*, 20(1),71-79. ISSN: 1405-0943.

Wade, J. B., Hayes, R. B., Wade, J. H., Bekenstein, J. W., Williams, K. D., & Bajaj, J. S. (2018). Associations between religiosity, spirituality, and happiness among adults living with neurological illness. *Geriatrics*, 3(3), 35.



Wink, P., & Scott, J. (2005). *Does religiousness buffer against the fear of death and dying in late adulthood?* Findings from a longitudinal study. *Journal of Gerontology*, 60, P207–P214

World Health Organization. (1998). *WHOQOL and Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB)*. World Health Organization.