

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**VERSÃO PORTUGUESA DO QUESTIONÁRIO DO
SENTIDO DA VIDA: PRIMEIROS ESTUDOS
PSICOMÉTRICOS**

Mafalda Vaz Portugal

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)

2017

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**VERSÃO PORTUGUESA DO QUESTIONÁRIO DO
SENTIDO DA VIDA: PRIMEIROS ESTUDOS
PSICOMÉTRICOS**

Mafalda Vaz Portugal

Dissertação orientada pelas Professoras Doutoradas Carla Crespo e Rute Pires

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)

2017

O conteúdo desta dissertação reflete o trabalho e as interpretações do autor à data da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela e parcimónia. Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma resulta do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são citadas todas as fontes utilizadas. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

“A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo o mundo vê.” (Arthur Schopenhauer)

Aos meus pais, por me apoiarem sempre, independentemente das minhas decisões, por acreditarem mais em mim do que eu própria e pelo esforço na concretização dos meus sonhos.

À Professora Doutora Carla Crespo pelo exemplo inspirador, por todo o apoio e orientação, pela disponibilidade a tempo inteiro para me ajudar a alcançar o meu potencial máximo, pelo rigor no acompanhamento deste trabalho, pela compreensão e motivação nos momentos de maior desânimo.

À Professora Doutora Rute Pires, pela total disponibilidade, apoio constante e fundamental à concretização deste trabalho, por todo o conhecimento partilhado, pela confiança depositada, pelos conselhos e palavras reconfortantes nos momentos de maior desconsolação.

À Carlota, à Madalena, à Teresa e à M^a do Carmo por serem as melhores companheiras de casa e de vida que alguma vez poderia ter, por me ouvirem quando precisei e por gostarem de mim como sou.

A toda a minha família, por todo o apoio e interesse demonstrado ao longo deste trabalho, pela confiança e exemplo, por serem os principais responsáveis pelo sentido da minha vida.

Aos meus amigos, em especial à Bárbara por ter sido a minha grande companheira de noitadas de estudo e por ser a melhor ouvinte; pelos momentos de descontração, ao longo deste ano, que me deram a força necessária para continuar, pelas palavras de incentivo e por toda a preocupação que tiveram comigo.

Às Amiguinhas Psicológicas por se terem tornado tanto em tão pouco tempo, por todos os momentos que partilhamos ao longo destes cinco anos, por serem as melhores companheiras e por terem estado sempre presentes.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Resumo | 7 |
| Abstract..... | 8 |
| Introdução..... | 1 |
| Enquadramento teórico..... | 3 |
| Sentido da vida: breve história do constructo | 3 |
| Avaliação do sentido da vida | 7 |
| O questionário do sentido da vida | 9 |
| Breve síntese de investigação sobre o sentido da vida..... | 11 |
| O Presente Estudo | 13 |
| Método..... | 14 |
| Participantes | 14 |
| Instrumentos..... | 16 |
| Procedimento..... | 17 |
| Análise de Dados..... | 18 |
| Resultados..... | 19 |
| Questionário do Sentido da Vida | 19 |
| Análise fatorial exploratória..... | 19 |
| Análise fatorial confirmatória | 22 |
| Análise de correlações..... | 24 |
| Discussão | 26 |
| Limitações | 27 |
| Implicações clínicas e desenvolvimentos futuros | 28 |
| Conclusão..... | 30 |
| Referências Bibliográficas..... | 31 |

Índice de Quadros

| | |
|--|----|
| Quadro 1 – Caraterísticas sociodemográficas da Amostra 1..... | 14 |
| Quadro 2 – Caraterísticas sociodemográficas da Amostra 2..... | 15 |
| Quadro 3 – Pesos fatoriais de cada item nos 2 fatores retidos, valor próprio e percentagem de variância explicada..... | 21 |
| Quadro 4 - Coeficientes de precisão e medidas descritivas das subescalas Procura e Presença do QSV..... | 23 |
| Quadro 5 – Coeficientes de precisão e medidas descritivas da EEA..... | 24 |
| Quadro 6 – Coeficientes de precisão e medidas descritivas TOV-R..... | 24 |
| Quadro 7 – Coeficientes de correlação de <i>Pearson</i> e respetiva significância estatística no estudo da relação entre os resultados das subescalas do Questionário do Sentido da Vida e os resultados das escalas EEA e TOV-R..... | 25 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 – Gráfico <i>scree plot</i> para a análise fatorial exploratória do Questionário do Sentido da Vida..... | 20 |
| Figura 2 – Modelo da Análise Fatorial Confirmatória..... | 23 |

Índice de Apêndices

| | |
|--|----|
| Apêndice 1 – Questionário do sentido da Vida (Steger et al., 2006; Versão Portuguesa de Portugal, Crespo, Pires, 2017)..... | 38 |
|--|----|

Resumo

O sentido da vida, considerado um das componentes do bem-estar, tem sido alvo de interesse por parte de clínicos e investigadores. O principal objetivo do presente estudo foi a validação da versão portuguesa do Questionário do Sentido da Vida (Frazier, Oishi & Stegre, 2003). Especificamente, avaliou-se a validade de constructo, através da análise da estrutura fatorial, a precisão, através da análise da consistência interna e ainda a validade concorrente com recurso aos critérios externos esperança e otimismo. Foram aplicados questionários a 323 estudantes universitários com idades entre os 18 e os 54 anos, divididos em duas amostras, uma, cujos dados foram recolhidos *online* ($N=205$) e outra, cujos dados foram recolhidos presencialmente num contexto universitário ($N=108$). Os resultados obtidos através da análise fatorial exploratória e da análise fatorial confirmatória apoiaram os do estudo original, indicando que a estrutura fatorial do questionário era bidimensional. As duas subescalas identificadas foram a presença do sentido da vida e a procura do sentido da vida. No âmbito do estudo da precisão, os valores de consistência interna avaliados com recurso ao alfa de Cronbach, foram considerados bons. No que se refere à validade concorrente, os resultados mostraram que as correlações entre a presença de sentido da vida e a esperança e o otimismo foram positivas e moderadas. Relativamente, aos resultados da relação entre procura de sentido da vida e a esperança e o otimismo, as correlações foram ambas negativas e fracas. Os resultados indicaram que o Questionário de Sentido da Vida apresentou boas qualidades psicométricas, e confirmaram a hipótese de que a presença de sentido da vida se relaciona positivamente com as variáveis de cariz positivo associadas com o bem-estar. A disponibilização deste questionário no contexto português permitirá a realização de estudos futuros que contribuam de forma significativa para a prática clínica e investigação.

Abstract

The meaning in life, considered a component of wellbeing, has received interest from both clinicians and researchers alike. The main purpose of the present study is to validate the Meaning in Life Questionnaire in its Portuguese version. Specifically, the construction validity was assessed through the analysis of the factorial structure, the precision through the analysis of internal consistency, and the concurrent validity was assessed by using external criteria such as hope and optimism. Participants were 323 undergraduate students, with ages ranging from 18 to 54 years old, who took part in a questionnaire-based survey. Participants were divided into two samples, one in which data was collected online ($N=205$); and other where data was collected in the university context in the presence of a researcher ($N = 108$). The results obtained in the factorial exploratory analysis and in the factorial confirmatory analysis supported the results in the original study, which indicated that the factorial structure of the MQL was bidimensional. The two subscales were presence of meaning in life and search for meaning in life. With regard to reliability, the values of internal consistency assessed with Cronbach's alpha were considered good. With regard to the concurrent validity, the results showed that the correlations between the presence of the meaning in life and hope and optimism were positive and moderate. Regarding the relationships between the search for meaning in life and hope and optimism, the correlations were both negative and weak. The results indicate that the Meaning in Life Questionnaire has good psychometric qualities and supports the positive associations between meaning in life and other positive outcomes associated with wellbeing. The availability of this assessment instrument in the Portuguese context will allow future studies to contribute to research and clinical practice.

“

Se o rumo da nossa
navegação pela vida
tem sentido, os ventos
contra ou a favor não
serão vividos como
casuais, nem impedirão
o continuar da travessia.
É curioso que, quando o
nosso ato de remar em
frente está ancorado
num significado
profundo, surge sempre
um farol no meio da
tempestade. E sabemos
bem o quanto, o fato de
termos um motivo
profundo para a
travessia, nos permite
levar grandes cargas.”

José Maria Doria – Fundador
da Escola de Desenvolvimento
Transpessoal

Introdução

Encontrar um sentido de vida é uma preocupação do ser humano que existe desde o início dos tempos, e que por isso, tem vindo a ser considerado objeto de estudo e foco de várias reflexões e teorias. Recuando até à Antiguidade, filósofos como Aristóteles e Epicuro afirmaram que o sentido da vida consiste em alcançar a verdadeira felicidade, refletindo a necessidade de dar um significado à existência humana.

Inicialmente, a investigação sobre o sentido da vida, ao tentar compreender a procura do indivíduo por um sentido, seguiu uma abordagem existencial, privilegiando o método fenomenológico, através da análise da consciência e da intencionalidade (Abbagnano, 1976). O foco neste método mais subjetivo esteve associado a um tardio aparecimento de métodos quantitativos para avaliar o sentido da vida. Assim, só no final do século XX, aquando da emergência da Psicologia Positiva, começaram a surgir instrumentos que avaliam este constructo e estudos empíricos sobre o mesmo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O mais recente instrumento a surgir foi o *Meaning in Life Questionnaire*, Questionário do Sentido da Vida (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) que de uma forma inovadora permitiu avaliar duas dimensões do sentido da vida, a presença e a procura. Assim, o presente estudo, de natureza quantitativa, teve como principal objetivo a análise das propriedades psicométricas do Questionário do Sentido da Vida (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) no contexto português. Para tal, realizou-se o estudo da validade de constructo, da precisão e da validade concorrente. Aplicaram-se a 323 estudantes universitários, o Questionário do Sentido da Vida (QSV; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), a Escala de Esperança para Adultos (Snyder et al., 1991; versão portuguesa de Ribeiro, Pedro, & Marques, 2006) e o Teste de Orientação de Vida (Scheier, Carver, & Bridges, 1994; versão portuguesa de Laranjeira, 2008). Os 323 estudantes universitários com idades entre os 18 e os 54 anos, dividiram-se em duas amostras distintas, uma com recolha de dados *online* ($N = 205$) e outra onde os dados foram recolhidos presencialmente ($N = 118$).

A presente dissertação inclui várias secções, sendo a primeira o enquadramento teórico onde se apresenta uma revisão das conceções e definições do sentido da vida ao longo do tempo e se reveem as principais teorias em torno deste tema, bem como os instrumentos de avaliação deste constructo. Com especial foco

no Questionário do Sentido da Vida, apresenta-se uma breve síntese da investigação atual, concluindo-se com uma reflexão sobre o presente estudo e a sua pertinência. Seguidamente, é descrita a metodologia, apresentando-se as características dos participantes, os instrumentos de avaliação utilizados e o procedimento do estudo. Por fim, apresentam-se os resultados, a discussão e a conclusão, refletindo-se sobre as limitações, contributos e implicações do estudo.

Enquadramento teórico

Sentido da vida: breve história do constructo

A existência humana é pautada pelo seu carácter único e singular, sendo que as situações a que o ser humano é exposto se caracterizam pela impossibilidade da sua repetição. Para Viktor Frankl, filósofo, psiquiatra e neurologista austríaco, o *Sentido da Vida* é “o motivo, o para quê, a razão pela qual se luta por alguma coisa ou para se ser de uma determinada maneira, ou seja, é o que orienta e guia os indivíduos” (Frankl, 1986, p.45). A vida deste psiquiatra foi marcada pela vivência num campo de concentração, pois durante cerca de 3 anos (1942 - 1945) foi prisioneiro em Auschwitz, onde perdeu a sua mulher, pais e irmão. Esta experiência é referida por ele como o “*experimentum crucis*” para o nascer e desenvolver das suas ideias terapêuticas. Através da sua obra “O Homem em busca de sentido” (Frankl, 1985) narra esta etapa da sua vida, descreve as suas teorias sobre o sentido da vida e sugere a relação direta entre a falta de sentido e o sofrimento psíquico.

Frankl contribuiu de forma significativa para a emergência do sentido da vida como constructo relevante para a comunidade científica. Começou por apresentar a ideia, que sempre defendeu, de que cada pessoa tem uma vocação/missão específica na vida, algo que não é estático, o sentido, que muda de acordo com a pessoa e com a situação, pois a existência humana é única e irrepetível (Frankl, 1986). Para este autor, o sentido é um modo específico de dar forma e significado à situação, isto é, viver com sentido implica que o ser humano, com as suas aptidões e disposições, enfrente e encare as situações em que está envolvido. Frankl torna-se fundador de uma escola de psicoterapia, a Logoterapia, centrada no sentido e propósito da vida e no modo em como estes constructos contribuem para o bem-estar do indivíduo (Steger & Shin, 2010). Este autor considera que a vontade de experienciar uma vida com sentido e a presença de um sentido na vida são características do ser humano. Porém, Frankl (1963) identifica em alguns indivíduos a inexistência de um sentido para a vida e conseqüentemente, denomina este estado “vazio existencial”, referindo que, na maioria das vezes, o sujeito nesta situação apresenta altos níveis de *stress* psicológico. Assim, a Logoterapia focar-se-ia na intervenção orientada para suportar e apoiar o indivíduo na busca de um sentido da sua vida, quando experiencia uma situação de “vazio existencial”.

De acordo com Frankl (1989, p.61) “O que implica no fato de ser homem significa, fundamentalmente, estar em relação ou orientado para qualquer coisa diferente de si próprio”. Desta forma, para o autor só quando o ser humano se transcende a si próprio é que realiza a sua vontade de sentido. Sugere que o caminho para a concretização de sentido são os valores abstratos e universais, que se encontram divididos em três categorias: os criadores (“fazer algo”) podem traduzir-se numa tarefa, uma obra, um trabalho; os vivenciais (“eu com o mundo - natureza”) são o receber algo do mundo; e os de atitude podem relacionar-se com o posicionamento do indivíduo perante sofrimentos inevitáveis.

Frankl argumenta, ainda que todos os seres humanos possuem uma vontade de sentido pois considera-a uma motivação inata. Assim, o autor considera a procura de sentido como uma necessidade diária, originada por esta motivação intrínseca da vontade de sentido, parte integrante e saudável da vida humana. Considera-se que esta será uma motivação constante, pois de cada vez que o indivíduo alcança os seus objetivos, existem novas metas que surgem, o que estimula a pessoa a procurar novas formas de compreender e organizar, de modo mais coerente, as experiências de vida e a atribuir-lhes um sentido único (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008).

Vários foram os autores que seguindo a posição de Frankl, suportaram e fundamentaram a definição de sentido da vida como uma necessidade do homem e a presença deste sentido como uma componente adaptativa, natural e saudável da vivência humana (Maddi, 1967, citado por Debats, 1996, p. 337). Ao longo do tempo, e atendendo às especificidades temporais, culturais e históricas, e ainda ao fato de este ser um conceito extremamente abstrato e pessoal, a definição de sentido da vida foi sofrendo alterações e sendo conceptualizada de inúmeras maneiras, consoante a perspetiva de cada autor.

Reker e Wong (1988, p. 221), os primeiros autores a abordar esta temática após Frankl, definiram o sentido da vida como o “conhecimento e a coerência do propósito da existência de um indivíduo, através da busca e realização de objetivos que contribuem para o sentimento de satisfação”. Consideraram que o sentido da vida é pessoal e difere de pessoa para pessoa, no entanto, identificaram a existência de fontes de sentido mais gerais e transversais a todos os indivíduos, a título de exemplo: as necessidades básicas como a segurança, a alimentação, o abrigo; as relações pessoais com família, amigos; as atividades de lazer; o crescimento pessoal; o ativismo social e político; o altruísmo. Deste modo, os autores propuseram uma visão

multidimensional do sentido da vida, considerando que este constructo é composto por cinco componentes fundamentais: a componente afetiva, a motivacional, a relacional, a cognitiva e a pessoal.

Mais tarde, em 1991, Baumeister postulou que o sentido da vida de um indivíduo se constrói e alcança com a realização das necessidades básicas, com a existência de um propósito claro, uma finalidade para as ações e com recurso à autoestima. O sentido da vida, em alguns casos, pode também remeter para a transcendência, relacionando-se com a vivência de uma religião ou filosofia de vida (Allport, 1961).

Schnell (2010) foi outro dos autores, tal como, por exemplo, Reker e Wong, a concetualizar o sentido da vida segundo uma perspetiva multidimensional, e identificou quatro dimensões: o propósito, a compreensão, a responsabilidade e o prazer. De acordo com esta abordagem, cada fonte de sentido reflete as necessidades básicas do indivíduo bem como os seus objetivos de vida. Para o autor as fontes de sentido são “orientações generalizadas e relativamente estáveis para a vida (...) são as fontes de sentido que motivam o compromisso, fornecendo e aumentando o sentido da vida” (pp. 353-354).

Steger, um dos principais investigadores no âmbito da investigação deste constructo, apresenta uma teoria baseada numa compreensão mais abrangente do sentido da vida (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008). Para este autor, o indivíduo só experiencia e possui um sentido para a sua vida quando apresenta um elevado grau de autoconhecimento e quando é capaz de identificar quais os objetivos a que se propõe e o que deseja conquistar na sua vida. Defende, ainda, que o ser humano, para além, de possuir uma motivação para a presença de sentido na vida possui também para a sua procura. Sendo a procura de sentido da vida definida, pelo autor, como a “força, intensidade e atividade dos desejos e esforços, da pessoa, para estabelecer e/ou aumentar a sua compreensão de sentido, significado e propósito da sua vida” (Steger, 2008, p. 662).

Steger e colaboradores ressaltam o fato de que a procura de sentido da vida se relaciona negativamente com a vivência de sentido da vida (Steger, 2013; Steger, & Kashdan, 2007), focando a essência dual da procura de sentido, sendo que, se por um lado, a inexistência de sentido contribui para a procura de sentido, por outro lado, o excesso de procura de sentido pode facilitar e contribuir para que o indivíduo vivencie sentido na sua vida (Steger, 2013). No âmbito desta perspetiva surge uma

nova compreensão da relação entre a presença e a procura de sentido da vida, caracterizada por Steger (2013) como uma interação dinâmica e complexa.

Steger, Sheline, Merriman, e Kashdan, (2013) aquando da investigação sobre a natureza do sentido da vida, propuseram a existência de uma valência cognitiva e de uma valência motivacional. A primeira referindo o sentido da vida como o processo pelo qual o indivíduo entende o mundo, defendendo que pessoas com forte sentido de vida estão mais despertas para a encontrar e perceber eventos e padrões significativos nas suas próprias vidas. A segunda, a motivacional, já anteriormente referida, remete para a motivação humana da qualidade de vida, e que se complementa com as aspirações da pessoa (Kashdan & McKnight, 2009; McKnight & Kashdan, 2009; Steger et al., 2013).

Até ao início do séc. XX, a Psicologia focava-se, quase unicamente, no estudo dos aspetos “divergentes” do ser humano, isto é, o estudo do comportamento humano era baseado nos aspetos que eram diferentes e improváveis, acabando por não serem representativos da maioria da população. Na tentativa de alterar este olhar negativo sobre desenvolvimento humano, de romper com este viés negativo, nasce uma nova abordagem denominada Psicologia Positiva (Seligman, 2002). Assim, nas últimas décadas tem-se observado um *boom* na investigação científica a partir das concetualizações propostas pela Psicologia Positiva, sendo que as áreas que maior interesse despertaram foram: a felicidade, a resiliência, o otimismo, a gratidão, o altruísmo, a autoeficácia, o bem-estar, as competências emocionais, a motivação, a responsabilidade, a autoconfiança e a satisfação (Sonnenmoser, 2007).

Também o sentido da vida foi um constructo revisitado por esta abordagem. Seligman, na sua obra “Authentic Happiness” (2002), concluiu que a felicidade é constituída por três dimensões: as emoções positivas, o compromisso (família, amigos, trabalho, etc.), e o sentido da vida que se centra no uso de forças pessoais no alcance de fins ou propósitos maiores. A última dimensão referida é a que o autor reconhece como aquela que requer um maior esforço de investimento contínuo, e consequentemente, é também a que proporciona um maior grau e duração de felicidade pessoal (Seligman 2002).

Assim, no âmbito da Psicologia Positiva começa a surgir um interesse específico pelo sentido da vida enquanto objeto de estudo, fazendo emergir a necessidade de desenvolver instrumentos que se destinem à avaliação deste constructo. Foram muitos os investigadores que se dedicaram à construção de

instrumentos, a fim de colmatar esta lacuna, quer de natureza quantitativa, quer qualitativa. De seguida, apresenta-se uma breve síntese destes instrumentos, mais especificamente, daqueles que se enquadram nas metodologias quantitativas.

Avaliação do sentido da vida

O primeiro instrumento de avaliação deste constructo foi o *Purpose in Life Test (PIL)* desenvolvido por Crumbaugh e Maholick em 1964, com a finalidade de validar os pressupostos teóricos da Logoterapia. Na definição do constructo a medir, os autores consideraram a definição de propósito de vida de Frankl. O PIL, na sua utilização, apoia a procura de aspetos que permitam discriminar pessoas com funcionamento saudável/normativo e pessoas com perturbações ao nível da saúde mental. Este instrumento, dependendo do contexto da sua aplicação e do fim a que se destina, pode ser configurado de duas maneiras distintas, ou numa versão mais curta onde é apenas administrada a parte A, ou numa versão mais completa onde se incluem também as partes B e C. Na versão mais recente do PIL, a parte A é composta por 20 itens e cada item é avaliado através de uma escala de Likert, variando de 1 a 7 pontos, porém consta uma particularidade que é a existência de uma afirmação (por baixo dos valores extremos – 1 e 7) referente ao item em questão, com o objetivo de orientar o indivíduo na sua escolha (Crumbaugh, 1968). Desta forma, a informação recolhida é enriquecida uma vez que, aos resultados dos valores extremos (1 ou 7 da escala de Likert) se associam ilustrações qualitativas. Assim, no caso de só se aplicar a versão mais curta, a pontuação final é calculada através da soma das pontuações obtidas. Aquando da aplicação da versão mais extensa, normalmente em contexto terapêutico, as partes B e C são incluídas, a fim da obtenção de resultados quantitativos. A parte B destina-se ao preenchimento de treze frases incompletas (sobre experiência de vida, crenças, valores pessoais, os objetivos que alcançou e quais os que quer vir a alcançar) sendo pedido ao participante que complete com a primeira ideia de resposta que lhe ocorre. A parte C consiste na redação de um registo autobiográfico, onde o indivíduo expõe, resumidamente, as suas metas e objetivos de vida, e ainda quais as ações que realiza a fim de atingir essas metas. As limitações apresentadas neste teste estão relacionadas com a pouca consistência que existe relativamente ao número de fatores, com a opinião dos investigadores a dividir-se entre as estruturas tridimensional e unidimensional. A título de exemplo, Ortiz, Cano e Trujillo (2012) num estudo realizado com a população colombiana, identificaram

os seguintes fatores: metas de vida, satisfação com a vida e sensação de realização; enquanto Aquino et. al (2009) retiveram um único fator, que denominaram de vazio existencial. Outra limitação apontada foi a análise semântica e a ausência de clareza na definição do constructo que se mostrou dependente da especificidade da amostra.

Batista e Almond, em 1973, desenvolveram um outro instrumento, o *The Life Regard Index (LRI)*, com o objetivo de responder a uma das limitações que foi apontada ao PIL, o fato da definição do constructo neste instrumento estar dependente de especificidades da amostra, tais como cultura, sistema de crenças, entre outros. Os autores consideraram que a definição de sentido da vida se relaciona com a experiência positiva de vida, independentemente do sistema de valores e da cultura dos indivíduos que constituem a amostra. O LRI é composto por duas subescalas de 14 itens cada. A primeira subescala, denominada Enquadramento (*Framework*), avalia o grau em que o indivíduo possui um sistema de crenças que atribui sentido à sua vida, ou que permite definir metas e objetivos de vida; a segunda subescala, Realização (*Fulfillment*) mede o sentimento de concretização daquilo que sustenta as metas ou propósitos de vida do indivíduo.

O *Life Purpose Questionnaire (LPQ)* de Hablas e Hutzell (1982) pretende medir o grau em que uma experiência individual contribui para o sentido da vida. Este instrumento foi pensado e desenhado para aplicação em amostras específicas, tais como idosos, doentes em fase terminal, ou doentes psiquiátricos, para quem a aplicação do PIL se mostrava inconcebível. É constituído por 20 itens que avaliam o propósito e o sentido da vida, mas em oposição ao PIL, este não se divide em três partes, incluindo apenas uma parte e o participante só tem que responder através do formato simples de escolha dicotômica (concordo ou não concordo). Desta forma, o formato de apresentação dos itens e das respostas do LPQ torna a sua aplicação mais acessível do que o PIL. Relativamente ao estudo psicométrico, várias investigações têm demonstrado a existência de validade convergente, suportada pelas análises das correlações, em que todos os resultados sugerem a existência de uma relação positiva moderada e significativa entre o LPQ e o PIL (Burnette, Swan, Robinson, Lester, & Little, 2003; Kish & Moody, 1989; Melton & Schulenberg, 2008; Schulenberg, 2004a).

Em 2007 surge o *The Sources of Meaning (SoMe)* (Schnell, & Becker), um questionário constituído por 151 itens, que avalia vinte e seis fontes de sentido (a título de exemplo, Moralidade: “Todas as pessoas precisam de se reger por valores

claros”). Este instrumento é teoricamente baseado num modelo hierárquico de sentido, modelo este que propõe que o processo de definição de sentido da vida ocorre de forma contínua e em diferentes dimensões da percepção e ação humana. Este instrumento permite a avaliação de duas dimensões através de duas subescalas: escala de significância, que mede o sentimento de realização baseado na coerência e na pertença; e a escala da crise de sentido que avalia o sofrimento do indivíduo pela ausência de sentido na sua vida. Relativamente, à consistência interna, nos estudos originais, o valor do alfa da escala total foi de .89 e o das subescalas foi de .83 para a medida de significância e de .93 para a crise de sentido (Schnell, & Becker, 2006).

Em 2006, desenvolveu-se outro instrumento de medida, o *The Life Engagement Test* (LET) (Scheier et al., 2006) avaliado através de uma escala de Likert que varia do 1 (“discordo totalmente”) ao 5 (“concordo totalmente”), construído com o objetivo de medir o propósito de vida, constructo definido como o grau em que uma pessoa se dedica a atividades que são pessoalmente valorizadas. Os estudos dos autores desta escala permitiram concluir que a estrutura fatorial era unidimensional em todas as oito amostras estudadas. Relativamente à consistência interna obtiveram-se valores de alfa de Cronbach aceitáveis (.72 - .80) em todas as amostras em estudo (Scheier et al., 2006).

O questionário do sentido da vida.

Uma revisão da literatura sobre o sentido da vida (Steger, 2009) concluiu que a maioria das investigações ou se focava na crença da ausência ou presença de um sentido para a existência, ou tentava compreender onde e de que maneira as pessoas alcançam este sentido. Deste modo, o autor identificou a existência de dois métodos para a obtenção dos resultados, o primeiro respeitante ao conjunto de respostas que o indivíduo dá à questão “O que lhe traz sentido à vida?”, permitindo identificar as várias fontes de sentido da vida; o segundo com base num conjunto de potenciais fontes de sentido na vida previamente identificadas, as quais o indivíduo deverá avaliar consoante o seu grau de importância.

A maioria das escalas que se desenvolveram com a finalidade de medir o sentido da vida foram criticadas pela existência de um elevado número de itens pouco claros e que poderiam, facilmente, estar correlacionados com as variáveis consideradas nas investigações (Frazier, Oishi, & Stegre, 2003). Mais concretamente, acontecia que a investigação que se destinava a analisar as potenciais correlações

entre os antecedentes e as consequências do sentido da vida, era dificultada e enviesada pela existência de itens (incluídos na medida do sentido) que remetiam e/ou evocavam explicitamente essas construções e/ou experiências. Uma outra limitação referida foi a estrutura fatorial dos instrumentos. Ao serem realizados diversos testes empíricos concluiu-se que a estrutura fatorial dos instrumentos era diferente da que havia sido prevista teoricamente (McGregor, & Little, 1998).

Numa tentativa de colmatar as lacunas existentes, Steger e colaboradores (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) desenvolveram um novo instrumento de medida de sentido da vida, uma medida que se pretendia de fácil aplicação e de rápida interpretação. O *The Meaning in Life Questionnaire* ou Questionário do Sentido da Vida (QSV) é um instrumento de autorrelato constituído por 10 itens, cuja resposta se apresenta numa escala de Likert de sete pontos, em que 1 equivale a “absolutamente falso” e 7 a “absolutamente verdadeiro”. Este instrumento tem como objetivo avaliar o sentido da vida e é composto por duas subescalas, que correspondem a duas dimensões: a presença e a procura de sentido. A primeira subescala, presença, é composta por cinco itens e avalia a presença e existência de sentido da vida e a autoavaliação acerca do sentido e significado da vida. A subescala procura, também composta por cinco itens permite avaliar a procura e processo de busca de sentido da vida. Os itens da escala são apresentados em forma de afirmações simples cujo conteúdo de referência é passível de ampla interpretação, a título de exemplo, “A minha vida tem um sentido claro.” Os pontos fortes do questionário, tais como as boas qualidades psicométricas (estrutura fatorial confirmada em diferentes estudos) e o fato de ser um instrumento cujo tempo de preenchimento é breve, têm originado um aumento da sua utilização e consequente adaptação a novos contextos culturais (Steger et al., 2012). Para além da estabilidade da estrutura fatorial da escala, é importante referir que o QSV apresentou também bons resultados em termos da validade concorrente e discriminante. Aquando do estudo da validade concorrente, ou seja, da qualidade com que o QSV descreve um critério presente (Fachel & Camey, 2000), Steger e colaboradores (2006) confirmaram a existência de correlações positivas entre a subescala presença de sentido da vida e as seguintes variáveis: satisfação de vida, emoções positivas, extroversão e religiosidade; quanto à subescala procura de sentido da vida apresentou correlações positivas com neuroticismo, depressão e emoções negativas (Steger et al., 2006). Foi ainda

verificado que o QSV apresenta melhores resultados de validade discriminante do que o PIL-Test e o LRI (Steger et al., 2006).

Em suma, a confirmação da estrutura bifatorial suporta a existência de duas subescalas do QSV, que representam medidas fiáveis de procura e de presença do sentido da vida. A relativa independência de ambas as subescalas assim como, os diferentes padrões de correlação com outras variáveis demonstram que, pela primeira vez, a procura e a presença podem ser avaliadas separadamente. Assim, conclui-se que este novo instrumento vem suprir as necessidades e falhas apontadas a instrumentos anteriores (Steger et al., 2006).

Desde a sua construção, o MLQ foi já adaptado para vários países, tais como, China (Chan, 2014), África do Sul (Temane, Khumalo, & Wissing, 2012), Austrália (Schutte, Wissing, Ellis, Jose, & Vella-Brodick, 2016), Argentina (Góngora & Castro Solano, 2015), Brasil (Damasio & Koller, 2015) e Japão (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008).

Breve síntese de investigação sobre o sentido da vida

O Questionário do Sentido da Vida (Steger et al., 2006) é um instrumento relativamente recente pelo que a literatura existente sobre esta temática se centra, na sua maioria, em estudos de adaptação e validação psicométrica. Não obstante, tendo em conta que o sentido da vida é um dos componentes que contribui para o bem-estar, também têm emergido investigações que procuram examinar as associações entre o sentido da vida e indicadores de bem-estar.

Os resultados de vários estudos têm mostrado que o sentido da vida percebido pelo indivíduo está positivamente correlacionado com inúmeros indicadores de adaptação, tais como bem-estar psicológico (Ho, Cheung, & Cheung, 2010), autoestima e satisfação com a vida (Baumeister, Vohs, Aaker, & Garbinsky, 2013). O sentido para a vida é, atualmente, considerado um marcador do bom funcionamento humano (Steger & Shin, 2010). De forma complementar, níveis reduzidos ou a ausência de sentido da vida têm sido associados a indicadores negativos e, conseqüentemente a uma adaptação mais comprometida, tal como mostram os resultados dos seguintes estudos: a ausência de sentido para a vida foi associada a altos níveis de neuroticismo (Zika & Chamberlain, 1992), *stress* percebido (Bauer-Wu & Farran, 2005), afeto negativo (Debats, van der Lubbe, &

Wezeman, 1993), depressão (Mascaro & Rosen, 2005), ideação suicida (Edwards & Holden, 2001).

Um estudo realizado em Portugal (Ribeiro, Monteiro, & Bártolo, 2003) pretendeu analisar o impacto da adaptação psicossocial, após uma lesão vertebro-medular, sobre o sentido da vida e autoeficácia de doentes internados. Os resultados deste estudo mostraram que a depressão e a qualidade de vida foram preditores do sentido da vida e da autoeficácia, respetivamente. Verificou-se, ainda, que a associação positiva entre a autoeficácia e a qualidade de vida promove e aumenta a existência do sentido da vida nestes pacientes.

Hallford, Mellor, Cummins, e McCabe (2016) realizaram uma investigação sobre o sentido da vida, no início e fim do envelhecimento. Os resultados mostraram que a presença de sentido está relacionado com a satisfação na vida, com o bem-estar geral e com os recursos psicológicos. Deste modo, a procura de sentido da vida correlacionou-se negativamente com todas estas variáveis, e ainda em maior grau no fim do envelhecimento

Noutra investigação (Brenda, Kaggs, & Barron, 2006), uma análise concetual, o foco foi na procura de sentido, mais concretamente, em explorar de que maneira a procura de sentido agia em eventos negativos. Um estudo ímpar, que afirma que para cada situação adversa e inesperada enfrentada pelo indivíduo, existe um significado global e um significado posicional. O primeiro, o global, está relacionado com as crenças, os valores e o propósito individual, e o segundo, o situacional, que se refere ao sentido individual inerente a cada situação pessoal. Assim, quando o significado de uma situação concreta não é congruente com o significado global, o significado quebra-se e inicia-se um processo de procura de sentido. Nesta busca, as pessoas podem tentar alterar o significado do evento/da situação (por exemplo, através da criação de ilusões) ou podem modificar o significado global (através da reavaliação positiva, estratégia de *coping* para a resolução de problemas).

Outras investigações também focadas na procura de sentido apresentaram resultados que defendem que a procura de um sentido para acontecimentos negativos e stressantes é um facilitador de respostas adaptativas a esses mesmos eventos, que podem ser, mudança no contexto laboral (Guevara & Ord, 1996), a vivência de uma doença cancerígena (Lee, 2008), uma situação de luto familiar (Chan & Chan, 2011), conflitos conjugais (Farghadani, Navabinejad, & Shafiabady, 2010). Assim, estes estudos fornecem evidências empíricas de que a procura de um sentido positivo

perante uma situação adversa, contribui para o processo de adaptação através do recurso à resiliência.

A literatura vem suportar esta ideia, começando a surgir investigações que concluem que a existência de menor sentido da vida (ou mesmo a sua inexistência) está relacionado com uma grande necessidade de psicoterapia (Battista, & Almond, 1973), com a depressão, com a ansiedade (Debats, van der Lubbe, & Wezeman, 1993) e ainda com a ideação suicida e consumo de substâncias (Harlow, Newcomb, & Bentler, 1986).

O Presente Estudo

Esta investigação consistiu num estudo de análise das propriedades metrológicas do Questionário do Sentido da Vida (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) no contexto português com recurso a duas amostras de estudantes universitários. Procedeu-se ao estudo da validade de constructo, da precisão e da validade concorrente da versão portuguesa do Questionário do Sentido da Vida. Na primeira etapa, com o intuito de contribuir para a validade de constructo do QSV, e atendendo ao fato deste ser um processo resultante da acumulação de muitas fontes de validade, realizaram-se uma análise fatorial exploratória e uma análise fatorial confirmatória (Fachel, & Carney, 2000). De seguida, procedeu-se ao estudo da precisão do instrumento. Por fim, realizou-se o estudo da validade concorrente através da análise correlacional dos resultados do QSV com os resultados da Escala da Esperança para Adulto (Snyder et al., 1991; versão portuguesa de Ribeiro et al., 2006) e do Teste de Orientação de Vida – Revisto (Scheier, Carver, & Bridges, 1994; versão portuguesa Laranjeira, 2008).

Neste sentido, e com o suporte na revisão da literatura, foram definidas as seguintes hipóteses:

1. Prevê-se uma relação direta entre os resultados na escala Presença de Sentido da Vida e o resultado geral da Escala da Esperança para Adultos
2. Prevê-se uma relação direta entre os resultados na escala Presença de Sentido da Vida e o resultado geral do Teste de Orientação de Vida - Revisto
3. Prevê-se uma relação inversa entre os resultados na escala Procura de Sentido da Vida e o resultado geral da Escala da Esperança para Adultos
4. Prevê-se uma relação inversa entre os resultados na escala Procura de Sentido da Vida e o resultado geral do Teste de Orientação de Vida - Revisto

Método

Participantes

Amostra 1. A amostra é constituída por 205 estudantes universitários com idades compreendidas entre os 18 e os 33 anos ($M= 21.55$; $DP= 1.96$). Na sua maioria os participantes eram do sexo feminino (71.7%). O quadro 1 apresenta as características sociodemográficas da amostra.

Quadro 1.

Características sociodemográficas da amostra 1 (N= 205)

| | Valor | Percentagem |
|-----------------------------|-------|-------------|
| Idade (anos) | | |
| Mínima | 18 | |
| Máxima | 33 | |
| | M | 21.55 |
| | DP | 1.96 |
| Sexo | | |
| Masculino | 58 | 28.3% |
| Feminino | 147 | 71.7% |
| Configuração Familiar | | |
| Primeiro Casamento | 148 | 72.2% |
| Pais divorciados | 32 | 15.6% |
| Pais Separados | 10 | 4.9% |
| Família de Re-casamento | 6 | 2.9% |
| Outra | 9 | 4.4% |
| Local onde reside | | |
| Casa com os pais | 111 | 54.1% |
| Apartamento partilhado | 64 | 31.2% |
| Noutros Locais | 12 | 5.95% |
| Residências para estudantes | 18 | 8.8% |

Amostra 2. A amostra é constituída por 118 estudantes universitários que frequentavam o curso de Psicologia na cidade de Lisboa à data da recolha de dados, com idades compreendidas entre os 18 e os 54 anos ($M= 22$; $DP= 6.34$). Na sua

maioria os participantes eram do sexo feminino (71.2%). O quadro 2 apresenta as características sociodemográficas da amostra.

Quadro 2.

Características sociodemográficas da amostra 2 (N=118)

| | Valor | Porcentagem |
|------------------------------|-------|-------------|
| Idade (anos) | | |
| Mínima | 18 | |
| Máxima | 54 | |
| <i>M</i> | 22 | |
| <i>DP</i> | 6.34 | |
| Sexo | | |
| Masculino | 34 | 28.8% |
| Feminino | 84 | 71.2% |
| Configuração Familiar | | |
| Primeiro Casamento | 73 | 61.9% |
| Pais divorciados | 27 | 22.9% |
| Pais Separados | 12 | 10.2% |
| Família de Re-casamento | 2 | 1.7% |
| Outra | 4 | 3.4% |
| Local onde reside | | |
| Casa dos pais | 65 | 55.1% |
| Apartamento partilhado | 23 | 19.5% |
| Noutros Locais | 18 | 15.3% |
| Residências para estudantes | 8 | 6.8% |

Instrumentos

Questionário do Sentido da Vida

O Questionário do Sentido da Vida (QSV) (Portugal, Crespo, & Pires 2017) versão portuguesa do *The Meaning in Life Questionnaire* (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) é composto por duas subescalas de cinco itens cada, a fim de medir a Presença e a Procura de sentido da vida. A subescala Presença tem como objetivo detetar a existência de sentido da vida e é composta por cinco itens: 1; 4; 5; 6 e 9 (ex.: item 1. “Eu compreendo o sentido da minha vida.”). A subescala Procura, também composta por cinco itens: 2; 3; 7; 8 e 10 (ex.: item 8 “Estou à procura de um sentido ou missão para a minha vida.”) permite avaliar a procura e o processo de busca de sentido da vida. Cada item é avaliado através de uma escala de Likert de 7 pontos, em que 1 corresponde a “Absolutamente Falso” e 7 a “Absolutamente Verdadeiro”. A cotação do instrumento exige a inversão do item 9, sendo este o único item revertido do questionário. No estudo original (Steger, et al., 2006), os resultados de alfa de Cronbach para ambas as subescalas apresentaram valores superiores a .80, demonstrando que o questionário apresenta uma boa consistência interna. O questionário encontra-se no Apêndice 1.

Escala da Esperança para Adultos

A esperança foi avaliada através da Escala da Esperança para Adultos (Ribeiro, Pedro, & Marques, 2006) versão portuguesa da *Adult Hope Scale* (Snyder et al., 1991). Na sua constituição constam 12 itens: quatro distratores e oito que avaliam a esperança. Estes oito itens dividem-se em dois subgrupos, sendo que quatro itens avaliam a Iniciativa, ou seja, a determinação da pessoa para a execução dos seus objetivos (e.g., item 6 “Consigo pensar em muitas maneiras para alcançar as coisas da vida que são importantes para mim.”) e os outros quatro avaliam os Caminhos, isto é, a confiança da pessoa na capacidade de criar meios para atingir os seus objetivos e ultrapassar adversidades quando surgem (e.g., item 10 “Tenho tido bastante sucesso na vida”). Assim, a escala fornece informação sobre: a Esperança geral da pessoa (soma dos oito itens não distratores), Iniciativa (soma dos quatro itens correspondentes à iniciativa) e Caminhos (soma dos quatro itens correspondentes aos caminhos). Os itens são avaliados numa escala de 8 pontos, variando entre “Totalmente falsa” e “Totalmente verdadeira”. Snyder et al. (1991), relativamente à

consistência interna para a escala geral, obtiveram um alfa de Cronbach de .75, para a subescala Iniciativa um alfa de .71 e para a subescala Caminhos, um alfa de .68. Na versão portuguesa da Escala de Esperança para Adultos (EEA; Pais-Ribeiro, Pedro, & Marques, 2006), o valor de alfa para a escala geral é de .86, a subescala Iniciativa apresenta um alfa de .76 e por fim, a subescala Caminhos apresenta um alfa de .79.

Teste de Orientação de Vida – Revisto

O Teste de Orientação de Vida (TOV-R) (Laranjeira, 2008) versão portuguesa do *Revised Life Orientation Test - Revised* (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) é um questionário que tem como objetivo principal avaliar o Otimismo do indivíduo. Constituído por 6 itens, a avaliação dos mesmos dá-se com recurso a uma escala de Likert, que varia do 0 “Discordo bastante” ao 4 “Concordo bastante”. Quanto à análise da consistência interna, na versão original de Scheider et al. (1994), o valor de alfa foi de .78, já na versão portuguesa de Laranjeira (2008), o valor do alfa de Cronbach é de .71.

Procedimento

A aprovação do presente estudo foi realizada pela Comissão de Deontologia do Conselho Científico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa em 2015. Solicitou-se autorização junto dos autores originais do Questionário do Sentido da Vida e procedeu-se à sua tradução para a língua portuguesa. Seguidamente a este processo, a versão portuguesa da escala foi introduzida num protocolo de investigação mais abrangente, que inclui vários instrumentos de avaliação e um questionário sociodemográfico.

A recolha dos dados para a primeira amostra foi realizada *online*, com recurso ao *software* Qualtrics e decorreu entre o dia 20/03/2016 e o dia 08/05/2016. Tal como referido no consentimento informado que precedia, no *site*, o protocolo de investigação, a participação dos indivíduos era voluntária e poderiam abandonar o preenchimento dos questionários a qualquer momento. Relativamente, à recolha de dados da segunda amostra, foi efetuada na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa durante o mês de Março de 2016. Os objetivos da investigação foram explicados e clarificados aos participantes, tendo a maioria dos estudantes concordado em participar. Assim, a aplicação do protocolo foi coletiva, informada e

consentida. Para tal, pediu-se a leitura e assinatura de um consentimento informado e garantiu-se a confidencialidade dos participantes.

Quanto aos critérios de participação, eram exatamente os mesmos que os apresentados para a primeira amostra, ser estudante universitário numa universidade em Portugal e ter o domínio da língua portuguesa.

Para o estudo da estrutura fatorial do QSV com a análise fatorial exploratória, da precisão e da validade concorrente foi utilizada a primeira amostra, já para a realização da análise fatorial confirmatória, utilizou-se a segunda amostra.

Análise de Dados

Na realização da análise de dados recorreu-se ao *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 22.0 (IBM, SPSS Inc., Armonk, NY) e ao *Analysis of Moment Structures* (AMOS). No tratamento de dados procurou-se caracterizar as propriedades metrológicas da versão portuguesa do QSV, através do estudo da validade de constructo, com recurso à Análise Fatorial Exploratória e à Análise Fatorial Confirmatória; do estudo da precisão pelos resultados do alfa de Cronbach e do estudo da validade concorrente através da análise das correlações entre os resultados do QSV e os resultados da EEA e do TOV-R. De modo a escolher as técnicas estatísticas a utilizar para testar as hipóteses colocadas, procedeu-se ao estudo da normalidade das distribuições das variáveis Presença, Procura, Esperança geral e Otimismo, e de seguida procedeu-se à análise correlacional.

Realizaram-se, primeiramente, análises descritivas e de frequência a fim de caracterizar as diferentes amostras, quanto às médias, desvios-padrão, percentagens. Posteriormente realizaram-se duas análises fatoriais, uma exploratória com os dados da amostra 1 (online) e uma confirmatória com os dados da amostra 2 (presencial). A Análise Fatorial Exploratória foi realizada com o objetivo de explorar a estrutura relacional dos itens do QSV na amostra portuguesa. A extração dos fatores foi realizada com recurso ao método das Componentes Principais, seguida de uma rotação Varimax. Foram retidos os fatores comuns com valor próprio (termo designado em inglês por *eigenvalue*) superior a 1 (Marôco, 2014). Para avaliar a validade da AFE utilizou-se o critério de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) como medida da homogeneidade das variáveis, com os critérios de classificação definidos em Marôco (2014). Posteriormente realizou-se a Análise Fatorial Confirmatória com o intuito de confirmar a estrutura fatorial bidimensional do QSV proposta nos estudos

originais de Steger em 2006. Por forma a avaliar a adequabilidade do modelo, foram analisados os índices de ajustamento seguintes: o χ^2 , o *Comparative Fit Index* (CFI) e o *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA). Relativamente ao CFI, os valores iguais ou superiores a .90 e .95 foram considerados aceitáveis e muito bons, respetivamente (Little, 2013). Para o RMSEA, valores inferiores a .01 indicavam um ajustamento excelente, valores entre .02 e .05 um ajustamento bom e valores até .08 um ajustamento aceitável (Little, 2013).

Através dos coeficientes de alfa de Cronbach foi medida a consistência interna do QSV, os valores de referência foram considerados bons quando iguais ou superiores a .70 (Pallant, 2005). Na análise da distribuição dos resultados das três escalas foram considerados vários critérios: os coeficientes de Assimetria (*Skewness*) e Curtose (*kurtosis*), o teste de ajustamento de *Kolmogorov-Smirnov* ($N > 50$), os diagramas de caule e folhas e as representações gráficas *Q-Q plots*. No QSV a normalidade foi estudada para ambas as subescalas, relativamente à subescala Presença do Sentido da Vida a distribuição dos resultados revelou-se normal, tal como se verificou para a subescala Procura do Sentido da Vida. No caso da EEA, o estudo da normalidade foi realizado atendendo, unicamente, à escala geral. Tanto a EEA como o TOV-R apresentaram resultados que reportam a existência de normalidade. Uma vez que os resultados dos três instrumentos demonstram existência de normalidade foi então selecionada a estatística paramétrica para dar seguimento à investigação, especificamente, o coeficiente de correlação de Pearson e respetivo teste de significância.

Resultados

Questionário do Sentido da Vida

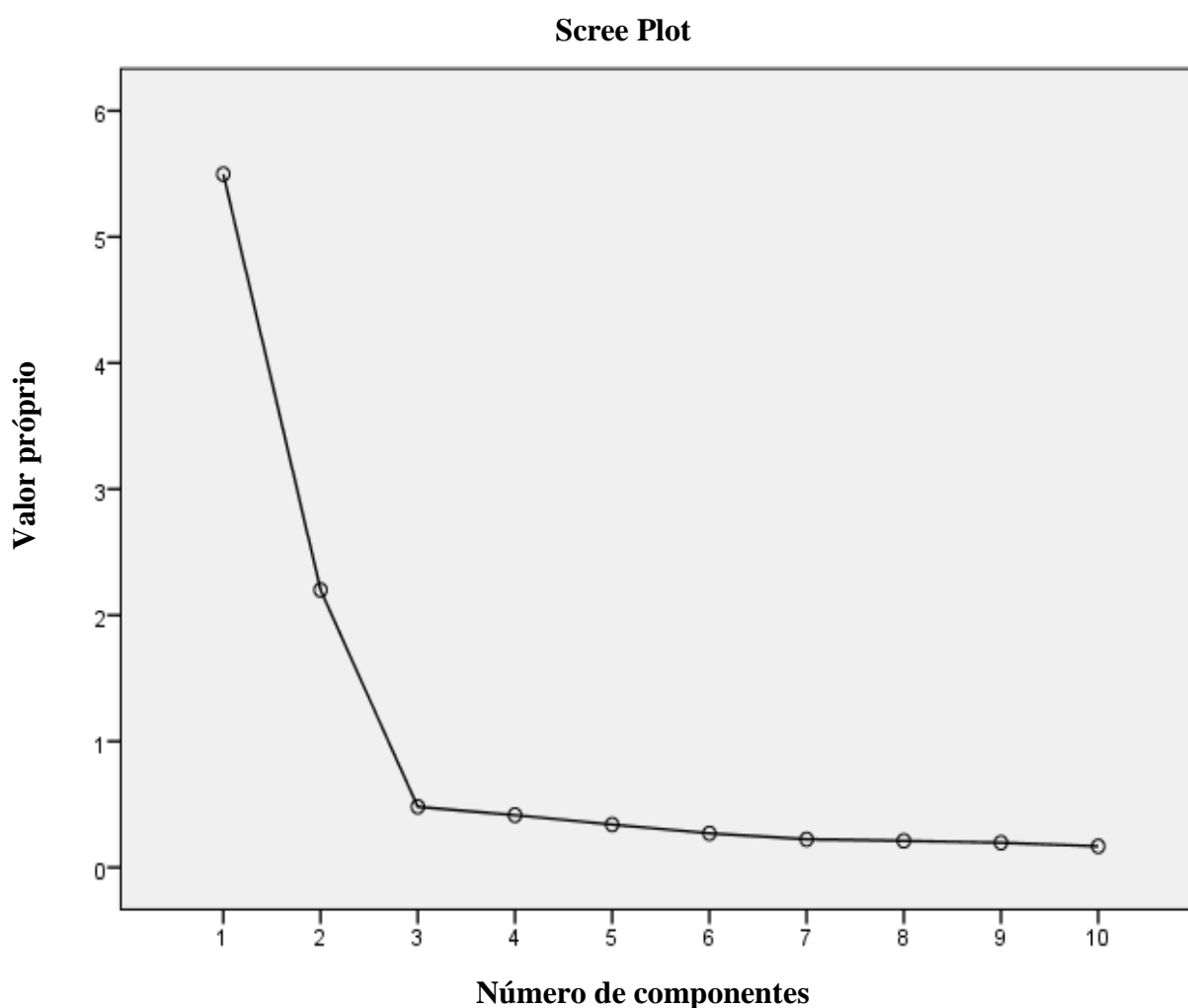
Análise fatorial exploratória

A análise fatorial exploratória foi realizada com a primeira amostra do presente estudo ($N= 205$). Inicialmente, para avaliar a validade da AFE utilizou-se o critério KMO, com os critérios de classificação definidos em Marôco (2014) tendo-se observado um $KMO = .899$, concluindo-se que apresenta uma boa recomendação relativamente à AFE.

A estrutura do Questionário do Sentido da Vida foi avaliada pela AFE sobre a matriz das correlações, com extração dos fatores através do método das

componentes principais e seguida de uma rotação Varimax. Sendo que os fatores comuns retidos foram aqueles que apresentaram um valor próprio superior a 1, suportado com o *Scree plot*, como se poderá ver na Figura 1, e a percentagem de variância retida, uma vez que, segundo Marôco (2014) a utilização de um único critério pode enviesar o número de fatores retidos.

Figura 1. Gráfico *Scree plot* para a análise fatorial exploratória do Questionário do Sentido da Vida.



De acordo com a regra do valor próprio superior a 1 e com o *Scree plot*, a estrutura do QSV é explicada pela existência de dois fatores latentes. No quadro seguinte, apresentam-se os pesos fatoriais de cada item em cada um dos dois fatores, os seus valores próprios, a comunalidade de cada item e a percentagem de variância explicada por cada fator. A negrito apresentam-se os itens com pesos fatoriais superiores a .40, em valor absoluto.

Quadro3. Pesos fatoriais de cada item nos dois fatores, valores próprios, comunalidades e percentagem de variância explicada, após AFE com extração de fatores pelo método das componentes principais, seguida de uma rotação Varimax.

| Item | Fator | | Comunalidades |
|---|------------|------------|---------------|
| | 1 | 2 | |
| 1. Eu compreendo o sentido da minha vida. | .87 | -.16 | .78 |
| 2. Ando à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido. | -.31 | .79 | .72 |
| 3. Estou sempre a procurar encontrar o sentido da minha vida. | -.13 | .87 | .78 |
| 4. A minha vida tem um sentido claro. | .90 | -.22 | .85 |
| 5. Sei o que torna a minha vida significativa. | .89 | -.12 | .80 |
| 6. Descobri um sentido de vida que me satisfaz. | .91 | -.14 | .84 |
| 7. Estou sempre à procura de alguma coisa que torne a minha vida significativa. | -.07 | .88 | .77 |
| 8. Estou à procura de um sentido ou missão para a minha vida. | -.16 | .87 | .78 |
| 9. A minha vida não tem um sentido claro. R | .71 | -.38 | .64 |
| 10. Ando à procura de sentido na minha vida. | -.32 | .79 | .72 |
| Valor próprio | 5.50 | 2.20 | |
| % Variabilidade explicada | 54.98 | 21.99 | |

Nota. A negrito apresentam-se os itens com pesos fatoriais superiores a .40, em valor absoluto.

De acordo com os valores apresentados na tabela, os resultados sugerem que na versão portuguesa, a estrutura do Questionário é bifatorial, tal como indicado pelos autores da versão original (Steger et al., 2006).

O primeiro fator apresentou pesos fatoriais elevados nos itens: 1 (“Eu compreendo o sentido da minha vida”), 4 (“A minha vida tem um sentido claro”), 5 (“Sei o que torna a minha vida significativa”), 6 (“Descobri um sentido de vida que me satisfaz”) e o item 9, item revertido, (“A minha vida não tem um sentido claro”) e explicou 54.98% da variância total. O segundo fator, com pesos fatoriais elevados nos itens: 2 (“Ando à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido.”), 3 (“Estou sempre a procurar encontrar o sentido da minha vida”), 7 (“Estou sempre à procura de alguma coisa que torne a minha vida significativa”), 8 (“Estou à procura de um sentido ou missão para a minha vida”) e 10 (“Ando à procura de sentido na minha vida.”) explicou 21.99% da variância total. Assim, o primeiro fator corresponde à subescala Presença e o segundo fator à subescala Procura. Pôde ainda verificar-se que todas as comunalidades eram elevadas, superiores a .50, o que demonstrou que os dois fatores retidos eram apropriados para descrever a estrutura correlacional latente dos itens.

Análise fatorial confirmatória

A Análise Fatorial Confirmatória, AFC, foi realizada com a amostra 2 ($N=118$). Com base nos resultados da investigação original (Steger et al., 2006) e nos resultados da Análise Fatorial Exploratória do presente estudo, o modelo testado foi um modelo bifatorial. O modelo testado no estudo atual, apresentou os seguintes valores de ajustamento: $\chi^2=55.88$; $p < .001$; CFI= .96; RMSEA= .08, indicando que na generalidade, o modelo tinha um bom ajustamento aos dados. Testou-se também um modelo alternativo unidimensional. Os valores para este modelo foram: $\chi^2=268.62$; $p < .001$; CFI= .63; RMSEA= .24, indicam um mau ajustamento e fornecendo, assim, suporte adicional para a adoção de um modelo bidimensional.

De seguida, na Figura 2 apresenta-se o modelo final.

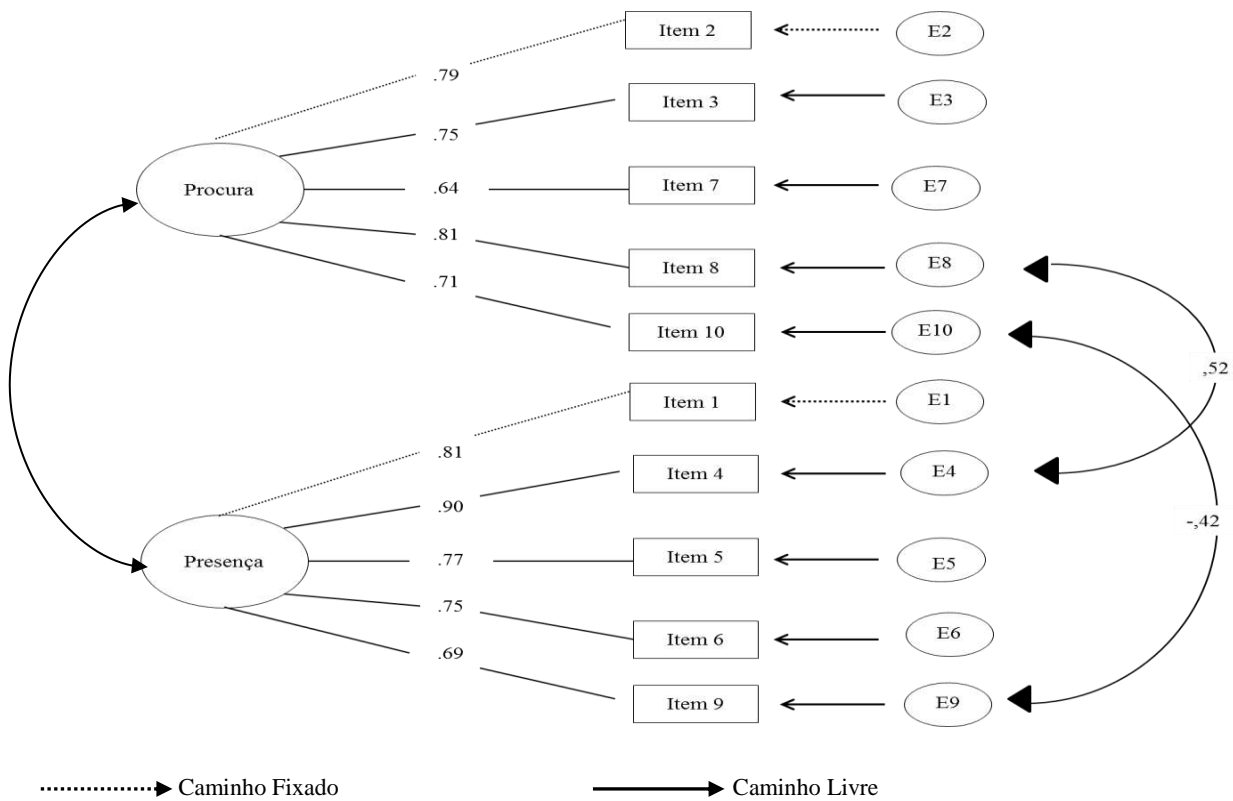


Figura 2. Modelo da Análise Fatorial Confirmatória: Teste de um modelo bidimensional da estrutura do Questionário de Sentido da Vida

Precisão

Os coeficientes de precisão apresentados no Quadro 4, demonstram uma elevada consistência interna, a Presença do Sentido da Vida com um alfa de .92, e a Procura do Sentido da Vida com um alfa de Cronbach com a de .91, valores superiores aos do estudo original de Steger et al. (2006) e que mostram que a adaptação portuguesa do QSV é uma medida fidedigna da procura e presença do Sentido da Vida.

Quadro 4.

Coefficientes de precisão e medidas descritivas das subescalas Procura e Presença do QSV

| | α | | Média | Desvio-padrão | Mínimo | Máximo |
|----------|----------------------------|-------------------------|-------|---------------|--------|--------|
| | Steger et al. 2006 (N=151) | Presente estudo (N=205) | | | | |
| Presença | .88 | .92 | 3.31 | .99 | .71 | 5.00 |
| Procura | .86 | .91 | 3.13 | 1.04 | .71 | 5.00 |

Análise de correlações

Seguidamente, apresenta-se a análise das relações entre o QSV e os dois critérios externos considerados para a validação concorrente do QSV, Esperança e o Otimismo. Contudo, primeiramente, pretendeu-se caracterizar o comportamento dos critérios externos na amostra portuguesa em estudo e por essa razão, nos quadros 5 e 6 apresentam-se os alfas e a estatística descritiva da Escala da Esperança para Adultos e do Teste de Orientação de Vida-Revisto.

Quadro 5.

Coefficientes de precisão e medidas descritivas da variável esperança avaliada através da Escala da Esperança para Adultos

| | α | | Média | Desvio-padrão | Mínimo | Máximo |
|-----------------|-----------------------------|-------------------------|-------|---------------|--------|--------|
| | Snyder et al. 1991 (N= 339) | Presente estudo (N=205) | | | | |
| Esperança (EEA) | .75 | .75 | 5.47 | .92 | 1.88 | 7.50 |

Quadro 6.

Coefficientes de precisão e medidas descritivas da variável otimismo avaliado através do Teste de Orientação de Vida-Revisto

| | α | | Média | Desvio-padrão | Mínimo | Máximo |
|------------------|-------------------------------|-------------------------|-------|---------------|--------|--------|
| | Scheier et al. 1994 (N= 4309) | Presente estudo (N=205) | | | | |
| Otimismo (TOV-R) | .78 | .82 | 3.39 | .79 | 1.00 | 5.00 |

No que diz respeito aos coeficientes de precisão, apresentados acima, relativos aos resultados da EEA e TOV-R, ambos os instrumentos apresentaram uma boa consistência interna, o que se é considerado quando o valor do alfa é superior a .70, com a EEA a apresentar um alfa de .75 e o TOV-R um alfa de .82. No caso da EEA, o valor de alfa obtido no presente estudo é exatamente igual ao da versão

original (Snyder et al., 199), relativamente, ao valor de alfa do TOV-R o valor é aproximado ao valor obtido na versão original de Scheier et al. (1994).

Na concretização da análise correlacional utilizou-se o coeficiente de Pearson e o respetivo teste de significância para averiguar as relações entre as variáveis Presença e Procura do Sentido da Vida, Esperança e Otimismo.

No quadro 7 apresentam-se as relações, acima apresentadas, de forma detalhada.

Quadro 7.

Coefficientes de correlação de Pearson e respetiva significância estatística no estudo da relação entre os resultados das subescalas do Questionário do Sentido da Vida e os resultados das escalas Escala da Esperança para Adultos e do Teste de Orientação de Vida - Revisto.

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------------------|-------|-------|-------|---|
| Sentido de Vida (QSV) | | | | |
| 1. Procura | 1 | | | |
| 2. Presença | - | 1 | | |
| 3. Esperança (EEA) | -.15* | .50** | 1 | |
| 4. Otimismo (TOV-R) | - | .52** | .52** | 1 |

Nota. ** $p < .01$, * $p < .05$

No âmbito da primeira hipótese esperava-se que os resultados na subescala Presença do QSV estivessem relacionados diretamente com os resultados da Escala de Esperança para Adultos. Como é possível verificar a partir do Quadro 7, encontrou-se uma relação direta, moderada e significativa entre a Presença de sentido da vida e a Esperança ($r = .50, p < .01$), o que confirma a hipótese avançada.

Relativamente, à segunda hipótese esperava-se que os resultados da subescala Presença do QSV estivessem diretamente relacionados com os resultados do Teste de Orientação de Vida – Revisto. Tal como se pode observar no Quadro 7, constatou-se uma relação direta, moderada e significativa entre a Presença de sentido da vida e o Otimismo ($r = .52, p < .01$), o que confirma a segunda hipótese proposta.

Em relação à terceira hipótese previa-se que a subescala Procura apresentasse uma relação inversa com o resultado geral da Escala da Esperança para Adultos, assim o coeficiente de correlação ($r = -.15, p < .05$) demonstra a existência de uma

relação inversa, fraca e significativa entre a Procura de sentido da vida e a Esperança, o que confirma a terceira hipótese.

Finalmente, no âmbito da quarta hipótese colocada, esperava-se que a subescala Procura apresentasse uma relação inversa e significativa com o resultado geral do Teste de Orientação de Vida – Revisto. No quadro 7 é possível verificar a existência de uma relação inversa, fraca e significativa ($r = -.22$, $p < .01$) entre a Procura de Sentido da vida e o Otimismo, o que confirma a última hipótese colocada.

Discussão

O principal objetivo do atual estudo era o de examinar as propriedades psicométricas da versão portuguesa do Questionário do Sentido da Vida, contribuindo para a sua validação no contexto português. Especificamente procurou-se atestar a validade de constructo, através da realização de uma análise fatorial exploratória e de uma análise fatorial confirmatória, a precisão deste questionário e ainda a validade concorrente com recurso a critérios externos, através da correlação com variáveis de relevo. Colocaram-se e confirmaram-se quatro hipóteses principais: a dimensão presença do sentido da vida apresentou uma relação direta e moderada com a esperança avaliada pelo EEA e também com o otimismo avaliado pelo TOV-R; e a dimensão procura do sentido da vida apresentou uma relação inversa e fraca com a esperança e com o otimismo. Os resultados demonstraram que o QSV é uma medida válida e fiável no contexto português. Em seguida, discutem-se os resultados de forma sequencial e mais detalhada.

Relativamente à avaliação da estrutura fatorial, os resultados do presente estudo foram de encontro aos obtidos na versão original (Steger et al., 2006): os dados conjuntos da análise fatorial exploratória e da análise fatorial confirmatória, com duas amostras distintas, suportaram a estrutura bifatorial deste instrumento composto pelas dimensões da presença e da procura do sentido da vida. As duas subescalas correspondentes a estas duas dimensões apresentaram também bons índices de consistência interna, verificados através dos valores de alfa de Cronbach elevados.

No que concerne à validade concorrente do instrumento, os resultados obtidos neste estudo, pela análise das correlações, vão ao encontro dos resultados apresentados em estudos prévios, onde os indivíduos cujas vidas têm um sentido apresentam níveis mais elevados de bem-estar geral (ex. Bonebright, Clay, &

Ankenmann, 2000); de satisfação com a vida (Steger, Oishi, & Cooper, 2009); felicidade (Debats, van der Lubbe, & Wezeman, 1993) e de saúde física (Brassai, Piko, & Steger, 2011). Assim, em todos estes estudos, se verificou a existência de correlações positivas entre a presença de sentido da vida e as variáveis constituintes do bem-estar. Também no presente estudo se encontrou uma correlação positiva entre a presença de sentido da vida e a esperança e o otimismo. A presença de sentido da vida está relacionada com um sentimento de gratificação, valorização e satisfação com a vida que contribui para o bem-estar do indivíduo e para a existência de uma visão e postura mais otimista (Steger et al., 2006). Como resultado, os indivíduos que experienciam e percebem uma vida com sentido apresentam um funcionamento mais adaptativo, mais saudável (Krause, 2007) apresentando uma maior tendência para a proximidade social (Brassai et al., 2011), e conseqüentemente, tendem a ser mais otimistas e mais esperançosos.

O presente estudo encontrou também uma correlação negativa entre a procura de sentido da vida e a esperança e otimismo, o que vai ao encontro do estudo de Steger et al. (2008) no qual esta dimensão estava correlacionada inversamente com o bem-estar psicológico e diretamente com o *distress* psicológico. De acordo com a literatura, a ausência de sentido da vida tem vindo a ser relacionada com elevados graus de depressão (Mascaro & Rosen, 2005), afeto negativo (Debats, van der Lubbe, & Wezeman, 1993) e neuroticismo (Zika & Chamberlain, 1992). Porém estes resultados relativos à procura deverão ser interpretados com cautela, já que a relação entre procura do sentido de vida e bem-estar pode ser moderada por vários fatores. Por exemplo, Peterson (2010) concluiu que a procura pode relacionar-se diretamente com o bem-estar quando os indivíduos possuem um sentido da vida substancial; neste caso, a procura torna-se um agente de modificação e crescimento, a fim de alcançar um novo sentido e/ou ultrapassar uma situação adversa. Estes resultados são também congruentes com os estudos de Skaggs e Barron (2006) que afirmam que a procura de sentido para situações adversas vividas pelo indivíduo, é um amortecedor do impacto destas situações favorecendo o desenvolvimento de respostas adaptativas.

Limitações

Um das principais limitações do presente estudo é a homogeneidade de ambas as amostras que são compostas por participantes de um grupo restrito, com características muito específicas: estudantes universitários, com idades

compreendidas entre os 18 e os 54 anos de idade, a maioria estudantes de Psicologia. Será importante, em estudos futuros, confirmar a estrutura fatorial, bem como os outros indicadores psicométricos em amostras com diferentes faixas etárias e com diferentes características. Outra limitação foi o caráter transversal do estudo. O fato de não se ter conduzido um teste-reteste, não permitiu a aferição da estabilidade temporal da resposta dos indivíduos ao Questionário do Sentido da Vida. Também não foi possível concluir acerca da causalidade da relação entre o sentido da vida, esperança e otimismo. Adicionalmente, a não inclusão, nesta investigação de outros questionários de avaliação do mesmo constructo, sentido da vida, impossibilitou a verificação da validade convergente. Por fim, teria sido importante aprofundar a relação entre presença e procura do sentido da vida e a esperança e otimismo, por exemplo, testando se a presença terá um efeito moderador na associação negativa entre a procura e as referidas variáveis.

Implicações clínicas e desenvolvimentos futuros

O contributo do sentido da vida para a prática clínica pode prender-se com o fato de este constructo estar relacionado com o bem-estar e com o *distress* psicológico, mais ainda atendendo à finalidade da terapia como um contexto que pretende criar condições para que o indivíduo consiga desenvolver recursos considerados mais adaptativos e benéficos que o possibilitem de lidar com situações adversas (Lent, 2004). Irvin Yalom (1980) sugeriu que a ausência de sentido pode ser transformada em potencial de crescimento, definida pelo autor como criatividade. A título de exemplo, Yalom, remete para a história de personalidades como Beethoven e Galileu que transformaram as suas questões mais delicadas, quer a nível pessoal, social e psicológico, em sucessos globais. Porém, foi Frankl em 1985, o primeiro psicoterapeuta a focar a importância do sentido da vida no contexto terapêutico, como tal, fundou a Logoterapia, considerada uma inovadora abordagem psicoterapêutica, com o principal objetivo de facilitar ao paciente o encontro do sentido da vida, principalmente, quando se depara com eventos traumáticos e situações adversas. A construção de um sentido da vida pode, assim, constituir-se como um objetivo terapêutico.

Assim, no âmbito da prática clínica conclui-se que é relevante avaliar se a ausência de um sentido na vida está relacionada com os pedidos dos pacientes em

contexto terapêutico. Mais ainda, uma vez que a procura e a presença do sentido da vida podem assumir diferentes formatos em diferentes contextos de vida e fases desenvolvimentais, este tema deverá ser considerado objeto de avaliação e intervenção específica, a fim de que o contexto terapêutico possa contribuir e ser facilitador da co-construção de significado para a existência do paciente.

Relativamente à investigação, existem várias questões que se podem concetualizar e procurar dar resposta em estudos futuros. Tal como sugerido por estudos anteriores e pelos resultados do presente estudo, a presença de sentido da vida tem vindo a apresentar uma relação positiva com variáveis do bem-estar. Deste modo, uma das temáticas que deverá ser analisada e percebida com maior detalhe e rigor científico é a de conceber o sentido da vida como um fator protetor para a saúde mental. Brassai, Piko e Steger (2010) realizaram uma investigação com adolescentes na Roménia, onde o principal objetivo foi o de examinar o sentido da vida como um fator protetor da saúde mental na adolescência. Os resultados obtidos permitiram concluir que o sentido da vida desempenhou um papel protetor na diminuição de comportamentos de risco, excetuando o tabagismo e consumo excessivo de bebidas alcoólicas (Brassai, Piko, & Steger, 2010). Posto isto, considera-se extremamente oportuno continuar a seguir esta linha de investigação em Portugal, que em tanto pode contribuir para atuar no sentido de minimizar os comportamentos de risco associados à adolescência.

Quanto à fase dos jovens adultos será particularmente interessante verificar se o sentido da vida está relacionado com a exploração e o investimento nos seus projetos de vida, incluindo os vocacionais e os familiares, entre outros. Uma vez que, em Portugal a população se encontra cada vez mais envelhecida, em estudos futuros, seria bastante interessante analisar de que forma o sentido da vida se relaciona com variáveis psicossociais associadas ao envelhecimento.

Uma vez que, uma vida com significado está dependente do uso das forças pessoais no desenvolvimento de algo mais importante e amplo que a própria existência da pessoa, pondo em prática ações que contribuem para o bem-estar do outro e, simultaneamente, para o progresso das potencialidades do próprio. Este é um processo que geralmente ocorre nos sistemas em que o indivíduo interage e participa ativamente, tais como a família, trabalho, escola, comunidade (Peterson, 2006). O foco no sistema da família, que é o primeiro com o qual o indivíduo estabelece

contato e, maioritariamente, aquele que é dotado de maior importância, o sentido da vida tem vindo a ser relacionado com os rituais familiares. Atendendo ao fato histórico de que o ser humano, desde a antiguidade, recorre a rituais e tradições para dar sentido à sua vida e simbolizar os seus valores, crenças, pensamentos e desejos (Carneiro & Abritta, 2008). Lind (2008) refere a importância dos rituais: “ *Os rituais familiares ligam-nos ao passado, definem a nossa vida presente e apontam caminhos para o futuro, quando passamos de cerimónia em cerimónia, quando evocamos tradições dos nossos antepassados e quando herdamos objetos e símbolos dos nossos antepassados*” (p. 81). O autor defende que os rituais têm o papel fundamental de atribuir sentido à vida e ainda, o de reconstruir relações intra e extra familiares (Lind, 2008). Portanto, na área da Psicologia da Família, será de enorme relevância estudar o sentido da vida no âmbito dos rituais familiares, nas diferentes etapas do ciclo vital da família (Relvas, 1996), bem como avaliar a similaridade e/ou discrepância desta variável nos diferentes elementos da família.

Conclusão

Sendo o sentido da vida, desde há muito tempo, um tópico de interesse em diferentes áreas do saber, tem adquirido, recentemente, renovada atenção no âmbito da Psicologia. A publicação de novos instrumentos de avaliação de cariz quantitativo tem possibilitado que a investigação sobre este constructo ganhe uma nova abrangência. Este estudo permitiu contribuir para este corpo de investigação através da disponibilização de um instrumento de avaliação do sentido da vida em língua portuguesa. Com a presente investigação foi possível concluir que a versão portuguesa do Questionário do Sentido da Vida apresenta boas qualidades psicométricas, considerando-se este instrumento uma medida de avaliação válida e fiável. O sentido da vida tem-se revelado um constructo psicológico de elevada importância e interesse para a atualidade e os resultados deste estudo, bem como a utilização do QSV em estudos futuros, podem trazer contributos relevantes quer para a prática clínica, quer para investigação.

Referências Bibliográficas

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bauer-Wu, S., & Farran, C. J. (2005). Meaning in life and psychospiritual functioning: A comparison of breast cancer survivor and healthy women. *Journal of Holistic Nursing*, 23(2), 172-190. doi: 10.1177/0898010105275927
- Batista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(2), 409-427. doi: 10.1080/00332747.1973.11023774
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. L. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 1-12. doi: 10.1080/17439760.2013.830764
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-Life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 469-477. doi: 10.1037/0022-0167.47.4.469
- Burnette, K. D., Swan, E. S., Robinson, K. D., Lester, D., & Little, G. L. (2003). Effects of moral recognition therapy on male felony offenders in a prison based therapeutic community program. *Cognitive Behavioral Treatment Review & Moral Reconciliation Therapy (MRT) News*, 12(3), 1-5.
- Carneiro, R. (2006). A busca do sentido. *Revista PRECLAC*, 2, 6-11.
- Carneiro, C., & Abritta, S. (2008). Formas de existir: A busca de sentido para a vida. *Revista de Abordagem Gestáltica*, 14, 190-194. doi: 1809-6867
- Chan, W. C. H., & Chan, C. L. W. (2011). Acceptance of spousal death: The factor of time in bereaved older adults' search for meaning. *Death Studies*, 35(2), 147-162. doi: 10.1080/07481187.2010.535387

- Chan, W. C. H. (2014). Factor structure of the Chinese Version of the Meaning in Life Questionnaire among Hong Kong Chinese caregivers. *Health & Social Work, 39*, 135-143. doi: <https://doi.org/10.1093/hsw/hlu025>
- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies, 13*, 313-331. doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9265-7>
- Crumbaugh, J. (1968). Cross-validation of a purpose-in-life test based on Frankl's concepts. *Journal of Individual Psychology, 24*, 74-8. doi: 4385494
- Crumbaugh, J. (1977). The seeking of noetic goals test (SONG): A complementary scale to the purpose in life test (PIL). *Journal of Clinical Psychology, 33* (3), 900-907. doi: 10.1002/1097-4679(197707)33
- Crumbaugh, J., & Maholick, L. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of Noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology, 20*, 200-207. doi: 10.1.1.505.6866
- De Vogler-Ebersole, K., & Ebersole, P. (1985). Depth of meaning in life: Explicit rating criteria. *Psychological Reports, 56*, 303-310. doi: 10.1016/S2007-4719(13)70961-X
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and Individual Differences, 14* (2), 337-345. doi: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90132-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90132-M)
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology, 35*, 503-516. doi:10.1111/j.2044-8260.1996.tb01207.x

- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life and suicidal manifestations examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology, 57* (12), 1517-1534. doi: 11745593
- Fachel, J. M. G. & Camey, S. (2000). Avaliação psicométrica: a qualidade das medidas e o entendimento dos dados. Em J. A. Cunha (Org.). *Psicodiagnóstico, 5*, 158-170. Porto Alegre: Artmed.
- Farghadani, A., Navabinejad, S., & Shafiabady, A. (2010). Designing a model based on mindfulness, nonexistential resistance to life and sociability focusing on search for meaning in life in divorced women. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5* (1), 1650-1664. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.341
- Frankl, V. (1985). *Man's search for meaning*. Pocket Books. Nova Iorque.
- Frankl, V. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. Vintage Books. Nova Iorque
- Frankl, V. (1989). *Um sentido para a vida..* Aparecida: Santuário. (Originalmente publicado em 1978)
- Góngora, V. C., & Castro Solano, A. (2015). Validation of an index of well-being for adolescent and adult population of the city of Buenos Aires. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 7* (2), 329–338. doi: 10.5872/psiencia/7.2.21
- Guevara, K., & Ord, J. (1996). The search for meaning in a changing work context. *Futures, 28* (8), 709-722.
- Hallford, D. J., Mellor, D., Cummins, R. A., & McCabe, M. P. (2016). Meaning in Life in Earlier and Later Older-Adulthood: Confirmatory Factor Analysis and Correlates of the Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Applied Gerontology, 3*, 72 -73. doi: abs/10.1177/0733464816658750
- Hablas, R. E Hutzell, R. (1982). The Life Purpose Questionnaire: An alternative to the Purpose-in-Life Test for geriatric, neuropsychiatric patients. In S. A.

Wawrytko (Ed.), *Analecta Frankliana: The proceedings of the First World Congress of Logotherapy*: 1980 (pp. 211-215). Berkeley: Strawberry Hill.

Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, *42*, 5-21. doi: 10.1002/1097-4679(198601)42

Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, *48*(1), 658-663.

Kashdan, T. B. & McKnight, P. E. (2009). Origins of purpose in life: Refining our understanding of a life well lived. *Psychological Topics*, *18* (2), 303-313.

Kish, G. B., & Moody, D. R. (1989). Psychopathology and life purpose. *The International Forum for Logotherapy*, *12*, 40-45.

Korte, J., Cappeliez, P., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2012). Meaning in life and mastery mediate the relationship of negative reminiscence with psychological distress among older adults with mild to moderate depressive symptoms. *European Journal of Ageing*, *9* (4), 343-351.

Lent, R.W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, *51*, 482-509. doi: 10.1037/0022-0167.51.4.482

Lind, W. (2008). Casais biculturais e monoculturais: Diferenças e recursos. Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

Little, B. (2002). Personal project pursuit: Dimensions and dynamics of personal meaning. In Wong, P. e Fry, P. (Ed.). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications 1980* (pp 3-16). Mahwah. Laurence Erlbaum Associates.

- Little, T. D. (2013). *Longitudinal Structural Equation Modeling*. New York: Guilford Press
- Marôco, J. (2014). *Análise estatística com o spss statistics*. (6ª edição). Lisboa:ReportNumber.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality, 73* (4), 985-1014. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x
- McGregor, I. & Little, B. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology, 74* (2), 494-512. doi: 9491589
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology, 13* (3), 242-251. doi: 10.1.1.154.5512
- Melton, A.M.A., & Schulenberg,S.E. (2008). On the measurement of meaning: Logotherapy's empirical contributions to humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist, 36*, 1–14. doi: 10.1080/08873260701828870
- Ortiz, E. M., Cano, A. M. T., & Trujillo C. A. (2012) Validación del Test de Propósito Vital (PIL test – purpose in life test) para Colombia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, 21*, 85-93. doi: 281925884007
- Relvas, A. P. (1996) *O ciclo vital da família, perspetiva sistémica*. Porto: Afrontamento.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging and the individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York: Springer.
- Reker, G. (1996). *Manual of the Sources of Meaning Profile-Revised (SOMP-R)*. Department of Psychology. Trent University

- Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology, 50*(3), 351–373. doi: 10.1177/0022167809360259
- Schulenberg, S.E. (2004a). A psychometric investigation of logotherapy measures and the Outcome Questionnaire (OQ-45.2). *North American Journal of Psychology, 6*, 477–492.
- Schussler, G. (1992). Coping strategies and individual meanings of illness. *Social Sciences and Medicine, 34*, 427-432.
- Schutte, L., Wissing, M. P., Ellis, S. M., Jose, P. E., & Vella-Brodrick, D. A. (2016). Rasch analysis of the Meaning in Life Questionnaire among adults from South Africa, Australia, and New Zealand. *Health and Quality of Life Outcomes, 14*(1), 12. doi: 10.1186/s12955-016-0414-x
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14. doi: 11392865
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press
- Sonnenmoser, M. (2007). Positive psychotherapie: Positive emotionen, engagement und lebenssinn. *Positive Therapie: Ergänzende Ansätze, 7*, 312-314. doi: 56380
- Starck, P. (1985). *Guidelines- Meaning in Suffering Test*. Berkeley. Institute of Logotherapy Press.
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counselling Psychology, 53* (1), 80-93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality, 42*(3), 660–678. doi: 10.1016.2007.09.003

- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in Life, Anxiety, Depression, and General Health among Smoking Cessation Patients. *Journal of Psychosomatic Research*, *67*, 353-358. doi: 10.1016.2009.02.006
- Steger, M. F., Pickering, N., Adams, E., Burnett, J., Shin, J. Y., Dik, B. J., & Stauner, N. (2010). The quest for meaning: Religious affiliation differences in the correlates of religious quest and search for meaning in life. *Psychology of Religion and Spirituality*, *2*, 206-226.
- Steger, M. F., Sheline, K., Merriman, L., & Kashdan, T. B. (2012). Acceptance, commitment, and meaning: Using the synergy between ACT and meaning in life research to help. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Cultivating well-being: Treatment innovations in positive psychology, acceptance and commitment therapy, and beyond (321-340)*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Skaggs, B. G., & Barron, C. R. (2006). Searching for meaning in negative events: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, *53* (5), 559-570. doi: 10.1111/j.1365-2648.2006.03761.x
- Thompson, N. J., Coker, J., Krause, J. S., & Henry, E. (2003). Purpose in life as a mediator of adjustment after spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, *48* (2), 100-108. doi: 2003-02988-007
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, *83* (1), 133-145. doi:10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x

Apêndice 1

QUESTIONÁRIO DO SENTIDO DA VIDA

Versão original: Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006

Versão portuguesa : Portugal, Crespo, & Pires, 2017

Instruções: Por favor, pense no que faz com que sinta que a sua vida é importante. Por favor responda às seguintes afirmações tão honestamente como puder e recorde-se de que não há respostas certas ou erradas.

| Absolutamente falso | Maioritariamente falso | Algo falso | Nem verdadeiro nem falso | Algo verdadeiro | Maioritariamente verdadeiro | Absolutamente verdadeiro |
|---------------------|------------------------|------------|--------------------------|-----------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Eu compreendo o sentido da minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Ando à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Estou sempre a procurar encontrar o sentido da minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. A minha vida tem um sentido claro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Sei o que torna a minha vida significativa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Descobri um sentido de vida que me satisfaz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Estou sempre à procura de alguma coisa que torne a minha vida significativa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Estou à procura de um sentido ou missão para a minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. A minha vida não tem um sentido claro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Ando à procura de sentido na minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |