

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Instituto de Psicologia

Bacharelado em Psicologia

Pedro Bassanetti Schmitz

A presença e a busca por sentido de vida e suas relações com o bem-estar

Porto Alegre

2023

Pedro Bassanetti Schmitz

A presença e a busca por sentido de vida e suas relações com o bem-estar

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do título de
bacharel em Psicologia do Instituto de Psicologia
da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
Orientador: Marco Antônio Pereira Teixeira

Porto Alegre

2023

CIP - Catalogação na Publicação

Schmitz, Pedro Bassanetti

A presença e a busca por sentido de vida e suas
relações com o bem-estar / Pedro Bassanetti Schmitz.

-- 2023.

28 f.

Orientador: Marco Antônio Pereira Teixeira.

Coorientador: Ana Cristina Garcia Dias.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto
de Psicologia, Bacharelado em Psicologia, Porto
Alegre, BR-RS, 2023.

1. Sentido de vida. 2. Bem-estar. I. Teixeira,
Marco Antônio Pereira, orient. II. Garcia Dias, Ana
Cristina, coorient. III. Título.

Pedro Bassanetti Schmitz

A presença e a busca por sentido de vida e suas relações com o bem-estar

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do título de
bacharel em Psicologia do Instituto de Psicologia
da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Marco Antônio Pereira Teixeira

Aprovada em: Porto Alegre, 4 de abril de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Marco Antônio Pereira Teixeira
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Prof Dr. Ana Cristina Garcia Dias
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

AGRADECIMENTOS

Muita coisa vivi nessa caminhada pela graduação em psicologia. Ao ingressar no curso, em 2016, ainda estava bastante incerto sobre quais caminhos eu gostaria de seguir na vida. Não posso dizer que agora estou completamente decidido: seria uma tolice da minha parte. O que estou certo é que as pessoas que conheci e que estiveram comigo fizeram essa trajetória fazer todo sentido. Em primeiro lugar, quero agradecer especialmente aos meus pais, Mercedes e Marco, por todo o apoio e compreensão que tive na minha vida. Ingressei na UFRGS em 2013 no curso de Engenharia Mecânica e logo na primeira semana de aulas pude ver que não era o lugar certo para mim. O processo de escolha de uma nova graduação e o novo ingresso via vestibular foram ambas muito difíceis, e esta, só possível com o apoio deles. Já na graduação, pude realizar e completar este caminho com segurança e tranquilidade. Obrigado, meus pais. Agradeço à minha avó Claudette, pela ser uma pessoa amável e pelas ótimas conversas que sempre tivemos; à minha namorada Karoline, pelo companheirismo e pelo apoio em todos os momentos, especialmente nos que precederam a finalização deste trabalho.

Gostaria de agradecer aos amigos que pude encontrar no curso de psicologia: Andreli Dalbosco, Eduardo Britz, Gabriel Paz, Jordan Severo, Kellen Evaldt, Nicole Pandolfo, Nicole Carvalho e Vinícius Grigoletto. Com a ajuda de vocês pude superar, em grande parte, uma timidez que me fazia duvidar se eu era apto para ser um graduando e futuramente um profissional em uma área em que a comunicação é nosso principal instrumento. Os momentos que vivi (e ainda vivo!) com vocês marcaram fortemente o meu percurso. Quero agradecer ao meu grande amigo Willian Kruger, que conheço desde sempre e que, talvez não por acaso, também seguiu os caminhos da Psicologia. Nossas reflexões sobre a vida - às vezes de maneira cômica, às vezes com rigorosa seriedade – me ajudaram a construir a forma que vejo o mundo.

Agradeço a orientação do professor Marco Teixeira, que soube me guiar, com ótimas ideias e com muita paciência, nos momentos de dúvidas e hesitações que tive no processo de concepção deste trabalho. Agradeço à professora Ana Cristina Dias, pelas importantes observações e comentários valiosos sobre este trabalho. Agradeço a existência da Universidade Pública e da UFRGS, tristemente ameaçada nos últimos anos pelas políticas de desmantelamento dos órgãos públicos, por poder ter feito a minha formação em uma universidade gratuita e de qualidade.

*Two roads diverged in a wood, and I—
I took the one less traveled by,
And that has made all the difference.*
(Robert Frost)

RESUMO

A proposta deste trabalho foi analisar o sentido de vida e a sua relevância na forma de viver dos seres humanos, especialmente a sua relação com o bem-estar. Em um primeiro momento, foi realizada uma contextualização histórica, desde as grandes questões que intrigam a humanidade até as mais atuais dificuldades de conceitualização e integração teórica, para assim, pensar na dinâmica entre a percepção de presença e busca de sentido de vida. Com o intuito de identificar possíveis padrões na forma como presença de sentido de vida, busca por sentido de vida, satisfação com a vida e sofrimento psicológico podem estar relacionados, foi optado por realizar uma análise de *clusters* a partir de uma amostra (n=88) de clientes dos serviços de orientação profissional da UFRGS. Os participantes responderam a uma bateria de instrumentos, dos quais o Questionário de Sentido de Vida (QSV), *Outcome Questionnaire* e a Escala de Satisfação de Vida foram selecionados para realização da análise. Para este estudo, optou-se por soluções de 2 e 3 agrupamentos. A solução de 2 grupos encontrou resultados semelhantes aos dos desenvolvedores do QSV: alta presença e baixa busca de sentido tendem a estar relacionados a indicadores psicológicos positivos. E o seu inverso, alta presença e baixa busca, com indicadores negativos. A solução de 3 agrupamentos, no entanto, apresentou um grupo predominante (n=44) com presença e busca de sentido de vida consideravelmente elevados, associados a indicadores psicológicos positivos. Conclui-se que a busca de sentido de vida pode ser salutar em diversas situações, mas também, em alguns casos, um indicador de sofrimento psicológico e ausência de satisfação de vida.

Palavras-chave: sentido de vida; bem-estar.

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the meaning in life and its relevance in human beings' way of living, especially its relation with well-being. At first, a historical context was carried out, from the big questions that intrigue humanity to the most current difficulties of conceptualization and theoretical integration, to consider the relation between the perception of meaning in life and the search for it. In order to identify possible patterns in how the presence of meaning in life, search for meaning in life, satisfaction with life and psychological distress may be related, a cluster analysis was performed on a sample (n=88) of clients from the career counseling services of UFRGS. Participants completed a battery of instruments, in which the Meaning in Life Questionnaire (MLQ), Outcome Questionnaire and Life Satisfaction Scale were selected for analysis. For this study, solutions of 2 and 3 cluster were chosen. The 2-cluster solution found similar results to those found by the developers of the MLQ: high presence and low search for meaning are related to positive psychological indicators. And its opposite, high presence and low search, with negative indicators. The 3-cluster solution, however, presented a dominant group (n=44) with considerably high levels of presence and search for meaning in life, associated with positive psychological indicators. It is concluded that the search for meaning in life can be beneficial in various situations, but also, in some cases, an indicator of psychological suffering and absence of life satisfaction.

Keywords: meaning in life; well-being;

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	DEFINIÇÕES E MODELOS TEÓRICOS	10
3	O SENTIDO AO LONGO DA VIDA.....	12
4	A MENSURAÇÃO DO SENTIDO DE VIDA.....	14
5	SOBRE A BUSCA E A PRESENÇA DE SENTIDO	16
6	MÉTODO	18
6.1	Participantes	19
6.2	Instrumentos.....	19
6.3	Procedimentos.....	20
7	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	20
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
	REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

Encontrar os sentidos da nossa existência pode ser considerado um dos grandes desafios que acompanham (e intrigam) a humanidade ao longo dos séculos. A reflexão dos porquês de estarmos aqui e o que nos faz querer viver foi e tem sido tema de interpretações religiosas, debates filosóficos e de expressões artísticas em diversas culturas pelo mundo. Primeiramente, uma relevante distinção que pode ser feita é a do “sentido da vida” e “sentido de vida”. A primeira, corresponde a uma espécie de interpretação cósmica: por que, como indivíduos e como humanidade, estamos aqui e qual a origem de tudo isso? A segunda, muito mais relevante para o estudo da psicologia, se baseia em questões como: o que faz uma pessoa perceber sentido em sua vida? E o que se busca para ter uma vida percebida com sentido? (Fuhrer & Cova, 2022; King & Hicks, 2021). O sentido da vida necessitaria de uma grande resposta, definitiva, sobre os mistérios da existência; o sentido de vida, no entanto, se atém às questões da experiência das pessoas.

No início do século XX, filósofos como Jean Paul Sartre e Albert Camus teorizaram sobre a condição humana. Para Sartre, o ser humano não possui uma essência a priori e deve, a partir disso, criar o seu próprio significado, sendo individualmente responsável pelas suas escolhas e ações (Sartre, 1946/2014). Nesta conferência, posteriormente publicada com o título “O Existencialismo é um Humanismo”, o autor respondeu à recepção hostil de suas proposições, rotuladas como pessimistas na época. Sustentou que, pelo contrário, o existencialismo enxerga a humanidade com otimismo, pois os humanos têm a liberdade para traçar os caminhos que dão significado a suas vidas. Para Camus, a existência por si só é absurda e, similarmente, não tem um sentido inerente. As pessoas devem, então, se revoltar contra o absurdo imposto pela existência, em um movimento de afirmação de suas vidas e da busca do que faz ela ter um sentido. (Camus, 1942/2018).

Para o campo de conhecimento da psicologia, o foco na experiência do sentido de vida (o que o constitui), considerando sua relevância em diferentes etapas, culturas e situações vividas, é um caminho para podermos ampliar o que compreendemos sobre o tema. Esse caminho foi aberto por um dos intelectuais mais importantes do século XX. Viktor Frankl (1905 – 1997), psiquiatra e neurologista austríaco, foi um dos primeiros teóricos da psicologia a explorar o conceito de Sentido de Vida. Sobrevivente da tragédia dos campos de concentração na segunda guerra mundial, Frankl observou que as pessoas que percebiam um maior sentido em suas vidas tinham mais chances de sobrevivência. Mesmo em circunstâncias críticas as pessoas podem produzir novos sentidos, o que pode dar forças para suportar situações como as

que viveu o autor. Logo após ser libertado, ao fim da guerra, Frankl retornou a Viena e desenvolveu o que foi a sua mais notável publicação: “O Homem em Busca de um Sentido” (1946). Após o lançamento da obra (e sua tradução para o inglês, em 1959) surgiram diversas pesquisas e modelos teóricos sobre o sentido de vida (Schulenberg et al., 2008).

Frankl foi o criador da Logoterapia (Logos, palavra grega, denota “sentido”), que é considerada a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia e também chamada de Terapia do Sentido de Vida. É uma forma de abordagem psicoterápica que tem o Sentido de Vida como ponto central e imperativo da sua prática. Para Frankl, os seres humanos possuem uma “vontade de sentido”, que é uma necessidade central e indispensável dos seres humanos. (Frankl, 1946/2000, p.92).

A busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma “racionalização secundária” de impulsos instintivos. Esse sentido é exclusivo e específico, uma vez que precisa e pode ser cumprido somente por aquela determinada pessoa. Somente então esse sentido assume uma importância que satisfará a sua própria vontade de sentido.

A vontade de sentido é a força motriz que incita os seres humanos a buscar novos objetivos e sentidos em suas vidas. Por ser algo único de cada indivíduo, não há como uma pessoa exprimir o que é o sentido de vida para outra: a busca será sempre profundamente pessoal.

O sentido de vida estará sempre em mudança, devido às diversas situações que são experienciadas durante a vida. Podemos considerar as esperadas, como as questões específicas de cada estágio do desenvolvimento e, também, adaptações a novos contextos de trabalho/escolares, familiares e de estilo de vida. No entanto, na condição frágil de seres humanos, estamos sujeitos a acontecimentos repentinos que podem modificar permanentemente a forma como vemos e agimos no mundo: de limitações físicas à perda repentina de entes queridos, até guerras e tragédias que fogem do nosso controle individual. Nesses casos, buscar novos sentidos e propósitos torna-se fundamental.

O objetivo deste estudo foi identificar possíveis padrões na forma como presença de sentido de vida, busca por sentido de vida, satisfação com a vida e sofrimento psicológico podem estar relacionados. De modo mais específico, buscou-se identificar se essas variáveis poderiam ser combinadas de forma a identificar agrupamentos de pessoas com perfis similares nessas variáveis.

2 DEFINIÇÕES E MODELOS TEÓRICOS

Com o pioneirismo teórico de Frankl, não tardou para que pesquisadores se propusessem a investigar o sentido de vida como conceito e constructo mensurável. No entanto, o avanço teórico-empírico esbarrou em problemas de concordância conceitual entre os estudiosos. Leontiev (2013), resume alguns dos motivos da dificuldade de definição do conceito:

Sentido não é nem um estado, nem um traço de personalidade; nem cognição, nem emoção; nem subjetivo, nem objetivo ou, pode-se dizer, tanto com características de estado e traço; cognitivo e emocional, subjetivo e objetivo ao mesmo tempo. Na verdade, o sentido transcende todas essas dicotomias que dominaram absolutamente a psicologia do último século e ainda prevalecem amplamente hoje em dia. (p.2) *[tradução nossa]*.

O autor relata a sua própria experiência como estudioso da área na década de 1980, em que pôde identificar diversas teorias originais sobre o sentido de vida na psicologia, mas que raramente os autores citavam uns aos outros. Ou seja, havia pouca integração entre o conhecimento produzido na área, dificultando o avanço teórico e empírico. O autor credita a inclusão do Sentido de Vida, no início dos anos 2000, como componente essencial da Psicologia Positiva como um fato que trouxe visibilidade e avanços para a área (Leontiev, 2013).

Ao compreender a natureza plurifacetada do sentido de vida, Reker e Wong (1988), baseando-se nas classificações clássicas do comportamento humano, propuseram um modelo multidimensional que contém três componentes: (1) o componente cognitivo, que é a compreensão do que se experiencia na vida. O sistema de crenças que faz interpretar os acontecimentos e o mundo; (2) o componente motivacional, que é o sistema de valores construído pelo próprio indivíduo, e que orienta os seus propósitos; e, finalmente, (3) o componente afetivo, que trata da satisfação pessoal do indivíduo com a sua vida, o que o faz feliz (Reker & Wong, 1988).

No entanto, atualmente, teóricos iminentes da área têm chegado a um consenso sobre um modelo tripartite do Sentido de Vida. King, Hicks, Krull e Del Gaiso (2006, p.180) resumem “Vidas podem ser sentidas como significativas quando são sentidas como tendo significado além do trivial ou momentâneo, têm um propósito, ou têm uma coerência que

transcende o caos” [tradução nossa]. Essa perspectiva engloba a visão de que os seguintes elementos compõem o sentido de vida: a coerência (e compreensão), o propósito e a significância (ou valorização). Martela e Steger (2016) argumentam que essas três facetas exploram diferentes aspectos da vida humana, e que as estudar separadamente pode trazer avanços teóricos-empíricos para o campo. Abaixo, descrevemos um pouco sobre esses três subconstructos.

- **Coerência/Compreensão:** pode ser definida como a sensação de que a vida faz sentido. É o entendimento da nossa relação com o mundo e que, apesar de muitas vezes parecer caótico, esse mundo tem regras e padrões que nos dão segurança para agir, para ser, para planejar. A compreensão da própria história, conectando passado, presente e o que há de vir no futuro em uma narrativa coesa é um dos elementos que promove o sentido de vida (Martela & Steger, 2016; George & Park, 2016; King & Hicks, 2021).
- **Propósito:** inicialmente tratado como sinônimo de Sentido de Vida, o propósito foi um constructo fortemente trabalhado por Frankl (1946/2000). Os nossos propósitos estão fortemente atrelados à nossa identidade: somos, em parte, aquilo que buscamos para a nossa vida. Podem ser um conjunto de objetivos que nos colocam em movimento, dia após dia, e que influenciam nosso comportamento, sentimentos e pensamentos. Ter propósito é ter um direcionamento em relação aos seus objetivos de vida (Martela & Steger, 2016; George & Park, 2016; King & Hicks, 2021).
- **Significância/Valorização:** por fim, a significância é a percepção de que a vida importa, para si e para o mundo: o valor pessoal frente a um mundo tão vasto e complexo. É entendimento de que nossas ações têm impacto na vida de outras pessoas e que elas se estenderão para além do tempo presente. É fortemente ligado à noção de transcendência em relação à experiência mundana. Em resumo, é o sentimento de que vale a pena viver a vida (George & Park, 2016; Costine & Vignoles, 2020; Martela & Steger, 2016; King & Hicks, 2021).

Ainda restam questões a serem resolvidas em relação a esse modelo. É necessário ter uma melhor compreensão sobre a associação (ou a ausência dela) entre os três subconstructos, tal qual a relação de cada um deles com variáveis como bem-estar, saúde, autoestima,

resiliência, entre outras. Essas relações podem nos dar informações sobre o quanto os subconstructos são próximos ou distintos um dos outros (George & Park, 2016). O modelo tripartite, no entanto, nos fornece valiosas informações sobre os elementos que compõe o sentido de vida percebido. Em uma relação conjunta, os três subconstructos influenciam diretamente a forma como as pessoas percebem o sentido em suas vidas. Ao considerar que a proposta deste estudo é analisar a presença e a busca de sentido, bem como as suas relações com o bem-estar, é relevante pensarmos a suas possíveis relações com o modelo tripartite.

Costine e Vignoles (2020) consideram a valorização como o principal componente da percepção de sentido de vida, pois, segundo os autores, quando perguntadas se a sua vida tem sentido ou não, as pessoas tendem a avaliar se a vida importa, mesmo considerando a nossa pequenez frente à vastidão do universo. Propósitos e coerência, por mais que sejam componentes fundamentais, tenderiam a ficar em segundo plano. Inclusive, os autores propõem que a coerência/compreensão pode ser vista como um resultado da percepção de sentido de vida (Costine & Vignoles, 2020). De fato, se percebemos valor nas nossas vidas, é compreensível que parte dela seja dedicada a viver com mais qualidade, física e psicológica, influenciando na percepção de bem-estar. Já a busca de sentido, pode estar bastante vinculada com os propósitos, pois ambos aparentam possuir elementos motivacionais e de ação perante a vida. Já que a valorização está ligada a uma noção mais ampla de importância da existência, além da procura por respostas dentro de uma espiritualidade ou religião, a busca objetiva por uma ampliação da valorização parece vã. A busca por sentido pode não ser uma tarefa fácil e muitas vezes é exigida em momentos de desestabilização da vida. Por isso, tende a estar vinculada com baixa satisfação de vida e sofrimento psicológico (Steger, Frazier, Oishi & Kaller, 2006). No entanto, a relação da busca com fatores negativos pode depender do perfil de cada indivíduo e seu momento de vida, como veremos mais adiante.

3 O SENTIDO AO LONGO DA VIDA

O estudo do sentido de vida pode trazer diversas ferramentas para pesquisadores e profissionais vinculados à psicologia e outras áreas da saúde. Como já mencionado, o sentido de vida tem sido incluído como um dos componentes centrais da Psicologia Positiva (Seligman, 2002). Isso reforça o fato de que psicólogas(os), psiquiatras e demais profissionais que trabalham com a saúde mental das pessoas devem se atentar às questões relativas ao sentido de vida em suas intervenções. É um fato amplamente conhecido que o sentido de vida está

fortemente ligado a fatores positivos da saúde mental; também é necessário reconhecer, no entanto, que a ausência e a perda de sentido estão relacionadas com baixa qualidade da saúde mental e com sintomas psicopatológicos (Glaw, Kable, Hazelton & Inder, 2016).

No entanto, é importante investigar em que momentos da vida e em quais contextos e situações específicas o sentido de vida (e a sua busca) podem vir a ser mais significativo. A etapa de desenvolvimento da adolescência é uma fase em que as pessoas passam por mudanças significativas: físicas-hormonais e também no funcionamento psicossocial. Tais mudanças podem vir acompanhadas de instabilidades em relação à saúde mental e comportamentos nocivos para a saúde. O desafio que se apresenta com a aproximação dos problemas e responsabilidades da adultez pode ser expressivo. Concomitantemente, a busca por um maior entendimento de si, da conexão com as pessoas e seu lugar no mundo pode ter um papel fundamental nesse processo (Bressal, Piko e Steger, 2011). Por esses motivos, a presença e a busca por sentido de vida podem ser um fator central para uma transição salutar para a vida adulta (Rathi e Rastogi, 2007).

Em estudo realizado por Brassai et al (2011) com adolescentes romenos, indivíduos que apresentaram menores níveis de sentido de vida também tenderam a apresentar maior uso de substâncias psicoativas, sexo sem proteção, falta de exercícios físicos e baixa qualidade alimentar. As variáveis estudadas, que foram os sintomas psicossomáticos, qualidade de vida e bem-estar psicológico estiveram fortemente relacionados com o sentido de vida. Os autores compreendem que a presença de sentido pode agir como um fator de proteção contra desfechos negativos relacionados à saúde física e mental.

Em contraste, é necessário observar que muitos estudos empregam amostras compostas por estudantes universitários (na qual a faixa etária tende, em média, a encontrar na jovem adultez) em suas pesquisas (Glaw et al., 2016). No entanto, a última fase do desenvolvimento humano, a popularmente referida terceira idade, traz questões e desafios próprios que frequentemente exigem uma ressignificação do que faz a vida ter sentido.

Reker, Peacock e Wong (1987) argumentam que o sentido de vida tende a variar entre populações mais jovens e de idade mais avançada, principalmente em aspectos próprios do estágio em que as pessoas se encontram. Em relação às diferenças, enquanto

jovens têm a necessidade de buscar novos objetivos e planejar o futuro, os idosos veem sentido em olhar para o que foi vivido no passado de forma reconciliatória. No estudo realizado pelos pesquisadores supracitados, que contemplou uma amostra com indivíduos em diferentes estágios do desenvolvimento, a população com idade mais avançada demonstrou mais satisfação com a vida e maior aceitação em relação à morte, em comparação com pessoas de meia-idade e adultos jovens. Isso sugere que acompanhado da idade avançada há mecanismos que auxiliam na compreensão da vida nesse estágio derradeiro. Uma pesquisa que buscou a relação entre Sentido de Vida e a mortalidade (Krause, 2009) na população idosa, em uma amostra com representatividade nacional nos Estados Unidos. Foram encontrados que, em geral, pessoas que percebiam mais sentido em suas vidas tinha menos chances de falecer durante o *follow-up*. E, de forma esperada, o sentido de vida esteve fortemente relacionado com a saúde física e mental.

Ao considerar a pesquisa em sentido de vida, instrumentos que medem o propósito como fonte maior do sentido possivelmente encontrarão que as pessoas vão perdendo o sentido com o avançar da idade, contrariando os achados empíricos da área (Reker et al., 1987). Então, por isso, se faz necessária a utilização de instrumentos que contemplem melhor as partes que compõem o sentido de vida, ou que apenas questionem: “você sente que a sua vida faz sentido?”

4 A MENSURAÇÃO DO SENTIDO DE VIDA

Apesar da ambiguidade conceitual que acompanha a área, diversos pesquisadores aceitaram o desafio de tentar mensurar o sentido de vida das pessoas. Alguns dos primeiros e mais utilizados instrumentos foram o teste *Purpose in Life* (PIL; Crumbaugh & Maholick, 1964) e o *Life Regard Index* (LRI; Battista & Almond, 1973). Steger et al. (2016) apontam para problemas relativos aos instrumentos: há itens que podem ser confundidos ou fortemente relacionados com diversos outros constructos psicológicos, como, por exemplo, os de humor. Pensando em evitar problemas desse tipo, os autores pensaram um instrumento com um viés relativístico, evitando determinar o que faz a vida ter sentido ou não ter.

O Questionário de Sentido de Vida (QSV; Steger et al, 2016) pode ser considerado um marco para as pesquisas empíricas da área. (King & Hicks, 2021). O instrumento é amplamente utilizado em pesquisas que se propõem a estudar o sentido de vida em

diferentes contextos. Um dos motivos para o desenvolvimento do questionário foi, ao constatar o crescente interesse no constructo no início do século XXI, perceber que as formas de mensuração disponíveis no momento falhavam em responder diversas questões relativas ao sentido de vida. A questão da busca por sentido, por exemplo, havia sido negligenciada pela maior parte dos instrumentos. Para os autores, era um fato surpreendente dada a influência do trabalho de Frankl (1946/2000) para a área, que tem como conceitos centrais a vontade de sentido, o ímpeto central do ser humano de buscar sentido de vida. Uma mensuração mais assertiva do constructo teria potencial de ampliar os avanços nas pesquisas. Também, pode servir como ferramenta em contextos terapêuticos, atuando como um indicador de crescimento pessoal (Steger et al, 2016). O Instrumento foi adaptado por Damásio e Koller (2015) para a versão brasileira.

O questionário é de modelo Likert e contém dez itens, incluindo cinco questões relativas à presença de sentido de vida e cinco à busca por sentido de vida. A subescala de presença, busca mensurar o quanto as pessoas compreendem que sua vida tem sentido, o quanto veem que ela tem significância e em que grau percebem seus propósitos e objetivos (Steger, 2009). Já os itens relativos à busca avaliam em que grau as pessoas tentam encontrar, ampliar ou modificar o sentido e o propósito em suas vidas. Baseando-se na teoria de Frankl (1946/2000), que cada pessoa deve conceber o seu próprio sentido, o instrumento não se propõe a definir o que é o sentido de vida: cabe aos respondentes, dentro de suas concepções sobre o tema, avaliarem o quanto percebem e buscam sentido em sua existência, independente do que os constitui.

O instrumento apresentou, em suas duas subescalas, propriedades psicométricas confiáveis e uma boa capacidade de se relacionar com outros constructos avaliados pela psicologia. Também, tem sido adaptado para diferentes países e utilizado em estudos de diversas dimensões e propostas (Damásio & Koller, 2015; Steger et al, 2006; King & Hicks, 2021). As dimensões de busca e presença não tiveram correlação estatística no estudo. A dimensão de presença teve correlação com constructos “positivos”; já a busca, com “negativos”. O resultado pode gerar certa confusão, visto que a busca pode ser vista como positiva e salutar por diferentes perspectivas. Essas questões serão melhor exploradas na próxima sessão.

Leontiev (2013), critica a utilização do termo “sentido”, em contexto de pesquisa, sem uma especificação clara do que está sendo trabalhado. Para o autor, é mais apropriado utilizar diferentes variáveis que compõem e definem sentido. Pessoas de diferentes culturas, classes e idades terão noções diferentes do que constitui e quais são as suas

prioridades ao pensar o sentido de sua vida. George e Park (2016), ao defender a utilização de modelos multidimensionais de SV, apontam para a unidimensionalidade da subescala de presença do QSV, o que deposita toda a complexidade do constructo em apenas um escore. Apesar dessas contestações, deixar para que as pessoas digam o que é o sentido de vida para elas pode ser uma estratégia para contornar a ainda presente ambiguidade teórica que atrapalha as pesquisas em sentido de vida (Hicks & King, 2009).

5 SOBRE A BUSCA E A PRESENÇA DE SENTIDO

Como vimos na sessão anterior, o QSV busca mensurar duas dimensões da experiência subjetiva do sentido de vida. Sem explorar as diferentes dimensões do fenômeno, como as propostas dos modelos tripartites, os autores buscaram medir o grau de presença e busca por sentido, independente do significado desse sentido para a pessoa que responde o questionário.

De forma geral e simplificada, Steger et al. (2006) encontraram que a variável presença de sentido está relacionada a variáveis desejáveis e desfechos positivos, enquanto a busca por sentido tem relação com variáveis e desfechos desfavoráveis. Outros estudos e adaptações do QSV para outros países tenderam a achar resultados semelhantes (Park, Park, Peterson, 2010; Temane, Khumalo, Wissing, 2014; Rose, Zask & Burton, 2017) De fato, a procura por sentido tende a estar relacionado a momentos da crise na vida das pessoas, em que as referências de sentido podem estar abaladas ou inexistentes.

No entanto, os autores reconhecem que a busca de sentido não aparenta estar apenas atrelada às situações negativas da vida e, tampouco, às pessoas que se encontram sem propósito e em desilusão com o mundo (trazem, para exemplificar, figuras históricas como Mahatma Gandhi e Malcom X). Está claro na literatura empírica que a percepção de sentido está relacionada ao bem-estar psicológico (Steger, Oishi & Kesebir, 2011); sobre o aspecto positivo da busca, no entanto, cabe uma melhor investigação.

Em Steger, Kawabata, Shimai e Otake (2008), são discutidas as diferenças culturais encontradas na aplicação do questionário nos Estados Unidos (com a amostra original da pesquisa) e no Japão. Os respondentes estadunidenses reportaram maiores níveis de presença de sentido. Segundo os autores, essa diferença tende surgir entre culturas independentes (como a estadunidense) e culturas interdependentes (como a japonesa). Porém, o mais importante achado, foi que os participantes japoneses, além de

apresentarem maior busca por sentido, também tiveram correlação positiva entre a busca e a presença, diferentemente dos estadunidenses, com correlação negativa. O estudo levanta uma hipótese importante: que possivelmente o questionário está medindo formas de busca diferentes, apesar de funcionar empiricamente de forma semelhante. (Steger et al., 2008).

Estudos encontraram que em concomitância com a presença de sentido, a busca está relacionada a variáveis psicológicas positivas (Park, Park, Peterson, 2010). Quando já presenciamos sentido e propósito nas nossas vidas, tendemos a ter uma base segura para explorar novas possibilidades. Ou seja, não será uma busca desesperada ou desorientada por sentido e sim uma instigação para expandir as possibilidades no mundo. A busca por sentido sem a presença tende a ser uma tarefa árdua e frustrante, pois tende a necessitar de uma busca mais profunda por elementos que sustentarão o sentido de vida.

Cabe citar um estudo que buscou relacionar a resiliência de professoras(es) e o sentido de vida utilizando o QSV (Platsidou & Daniilidou, 2021). Uma análise de clusters mostrou que o grupo de professoras(es) com mais altos escores de resiliência foram os que tiveram altos escores em presença e também em busca de sentido. As autoras argumentaram que a resiliência tende a estar atrelada à presença de sentido, independente da busca. Porém os altos escores em busca de sentido podem nos mostrar que há uma forma de busca que não está necessariamente relacionada a momentos críticos, e sim uma busca cotidiana por sentido de vida. Isso estaria de acordo com a teoria de Frankl (1946/2000): que a busca por sentido é uma motivação permanente.

Em um estudo realizado por Steger et al. (2008) foram investigadas as relações entre presença e busca de sentido em correlação com outros fatores. Os pesquisadores encontraram que diferentes estilos cognitivos podem estar relacionados à busca de sentido. O que levou os pesquisadores a proporem uma natureza dual da busca de sentido: por um lado, pessoas com altos escores em busca de sentido reportaram comportamento ruminativo, baixa autoaceitação, maiores níveis de ansiedade, entre outros aspectos negativos; por outro, também apresentaram curiosidade e receptividade a novas experiências e o questionamento de normas já estabelecidas. A busca aparenta diferir entre pessoas que têm uma perspectiva positiva da vida e maior proatividade, e pessoas com perspectivas negativas e com comportamento evitativo. Especialmente, a relação positiva entre busca e presença parece estar ligada ao traço de personalidade Abertura à Experiência, moderando a esperada relação inversa entre as variáveis (Steger et al., 2008).

Assim, podemos pensar que a busca de sentido, em sua essência, não é o problema

em questão, mas sim o contexto que ela se faz necessária em conjunto com as características psicossociais de cada pessoa. Há casos em que a busca pode ser o sintoma de um desajustamento geral da vida: a procura angustiada por elementos que façam ela ter sentido. Pode ser uma busca frustrante, pois ela possivelmente não dependerá somente da vontade pessoal, mas também de outros fatores que muitas vezes fogem da agência individual ou não tem uma solução imediata. Não podemos determinar que será em vão, mas pode ser um processo longo.

Em outros casos, podemos pensar em pessoas que têm como característica pessoal a busca incessante por novas experiências e formas de viver. Para elas, o próprio fato de exploraras inúmeras possibilidades que a vida dispõe tende a ser uma das fontes principais que compõe a percepção de sentido de vida: é um processo de retroalimentação entre a busca e a presença de sentido. Nesses casos, a busca não ocorre por uma necessidade de achar algum propósito para existência, sendo ela parte dessa contínua produção de sentido.

Ainda com a proposta de investigar os aspectos salutareos da procura por sentido, outra alternativa é que ela pode surgir em momentos de crise, entretanto, apresentando um caráter adaptativo. Nesses casos, ela pode atuar como um processo de reorganização dos elementos que trazem sentido e redefinição/reavaliação de propósitos (sendo a crise reversível ou não). Um recurso de organização interna que possibilite a compreensão da complexidade da situação e facilite a identificação de soluções viáveis pode ser fundamental para que a busca seja adaptativa.

Esses exemplos mostram que a busca por sentido de vida é um fenômeno que se apresenta de diversas formas, e em contextos de pesquisa, como o do QSV, é mensurado da mesma forma. Ao considerarmos esse ponto, voltamos um pouco à histórica dificuldade dos pesquisadores em definir e mensurar o constructo Sentido de Vida: há múltiplas, complexas e constantemente mutáveis formas de ser no mundo.

6 MÉTODO

6.1 Participantes

A amostra foi composta por 88 participantes. A idade dos participantes variou entre 18 e 59 anos e a média foi de 27,8 anos ($DP = 9,3$). A amostra contou com 60,2% das pessoas do sexo feminino, 38,6% do sexo masculino e 1,1% optou por não informar o sexo. Em termos de raça e etnia, 80,7% se declarou “Branca”, 10,2% “Preta” e 9,1%

“Parda”. Em relação à titulação escolar mais alta, 43,0% indicaram ter o ensino médio completo e 57,1% o ensino superior completo.

6.2 Instrumentos

Questionário de Sentido de Vida (QSV-BR) de Damásio e Koller (2015): o instrumento é composto por 10 itens que busca mensurar a presença e a busca de sentido de vida. Contém cinco itens para cada subescala, que podem ser respondidos, dentro de uma escala Linkert, entre totalmente falso (1) e totalmente verdadeiro (7). A consistência interna do instrumento adaptado foi boa ($\alpha = 0,90$) (Damásio & Koller, 2015).

Outcome Questionnaire (OQ-45) – Versão Brasileira: O questionário foi criado para medir o sofrimento psicológico atual do paciente, avaliando sintomas de sofrimento psicológico (como ansiedade, depressão, estresse e sintomas somáticos), dificuldades interpessoais, e desempenho social (como no trabalho) e qualidade de vida (Lambert & Finch, 1999. P. 847). É um instrumento de autorrelato que contém 45 itens, respondidos em uma escala Linkert de 5 pontos. Os escores vão de 0 a 180, e quanto mais alta a pontuação, maior o sofrimento do respondente. A consistência interna do instrumento foi boa ($\alpha = 0,91$) (Carvalho & da Rocha, 2009).

Escala de Satisfação de Vida: A Escala de Satisfação de Vida (Giacomoni & Hutz, 1997). Possui cinco itens que avaliam componentes cognitivos do bem-estar subjetivo, respondidos em uma escala de 7 pontos. Exemplo: "A minha vida está próxima do meu ideal". A consistência interna do instrumento no estudo de Giacomoni e Hutz (1997) foi boa ($\alpha = 0,91$).

6.3 Procedimentos

Em suas intervenções de carreira, o Serviço de Orientação Profissional (SOP) e o Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE) solicitam aos clientes ingressantes que participem de pesquisas do laboratório vinculado aos serviços, o Núcleo de Estudos e Intervenções em Carreira (NEIC). Os participantes responderam a uma bateria de instrumentos selecionados pelos pesquisadores, com o intuito de avaliar diversos aspectos relativos a questões de carreira e do funcionamento psíquico, visando realizar as avaliações em diferentes momentos das intervenções. Para esta pesquisa, foram selecionados apenas os três instrumentos supracitados para fins de analisar perfis de participantes que chegam aos serviços, em relação à busca e presença de sentido de vida, satisfação de vida e sofrimento psicológico. Foram utilizados apenas os dados respondidos no período anterior às

intervenções. Todos os dados coletados foram obtidos com consentimento dos clientes dos serviços, e, se houvesse recusa na participação, receberiam os atendimentos de intervenção em carreira da mesma forma. Os dados utilizados nesta pesquisa foram coletados de forma presencial no ano de 2019.

7 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A fim de identificar possíveis agrupamentos de pessoas com perfis similares considerando a combinação das variáveis presença de sentido de vida, busca de sentido e sofrimento psicológico foi realizada uma análise de agrupamentos utilizando-se o método K- Means (Maroco, 2010). A análise de agrupamentos busca identificar casos que se assemelham no conjunto das variáveis incluídas na análise. Não existe uma regra definitiva para estabelecer número ideal de agrupamentos, sendo importante levar em consideração critérios estatísticos e teóricos. Para este estudo, optou-se por explorar soluções com dois e três agrupamentos. Esperava-se que a solução de dois agrupamentos gerasse dois tipos de perfis: alta presença de sentido, baixa busca de sentido, alta satisfação de vida e baixo sofrimento psicológico, correspondendo ao padrão de resultados de pesquisas que indicam uma relação inversa entre presença e busca de sentido, estando a presença de sentido associada a indicadores psicológicos mais positivos (Steger et al., 2006). A Figura 1 traz os resultados desta primeira análise. Como é possível ver, o grupo 1 (n=52) corresponde ao perfil de alta presença de sentido, baixa busca de sentido, alta satisfação de vida e baixo sofrimento psicológico, enquanto o grupo 2 (n=36) apresenta um perfil oposto.

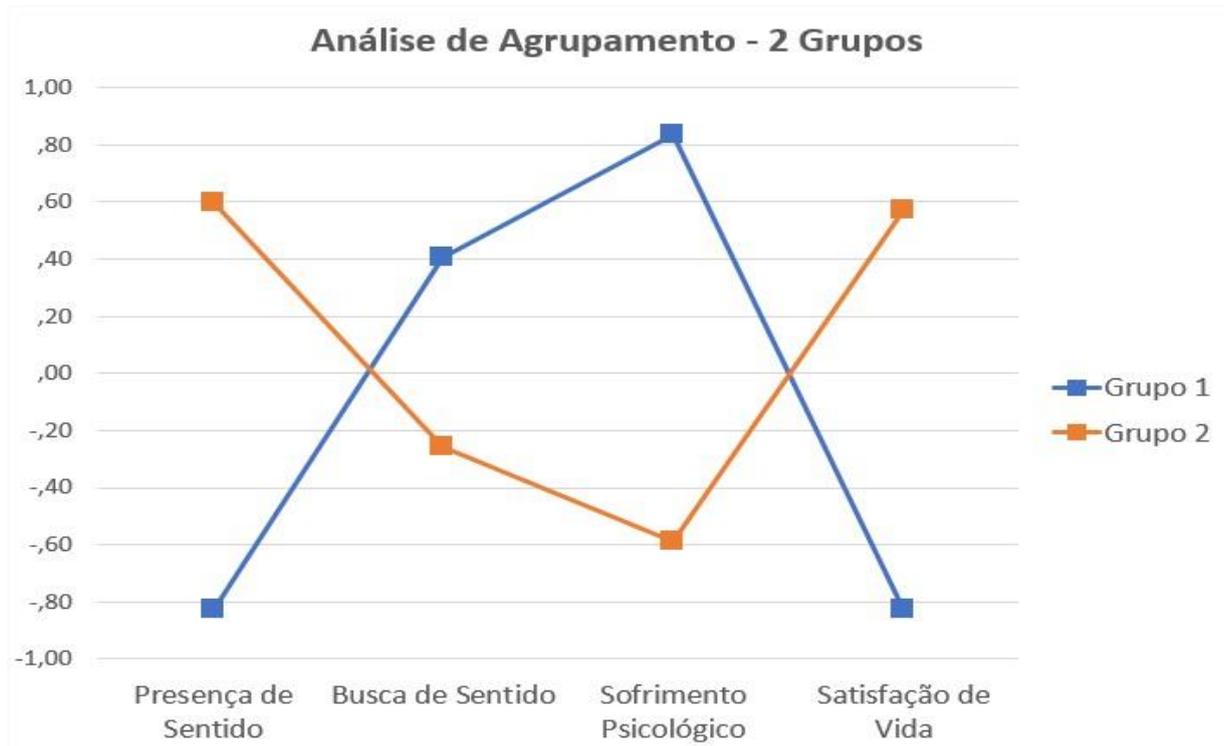


Figura 1. Perfis dos escores médios dos dois grupos nas quatro variáveis consideradas

A segunda análise, que buscou identificar 3 agrupamentos, sugere que o grupo 1 anterior pode ser subdividido em dois. A Figura 2 mostra os perfis das variáveis quando três grupos são diferenciados.

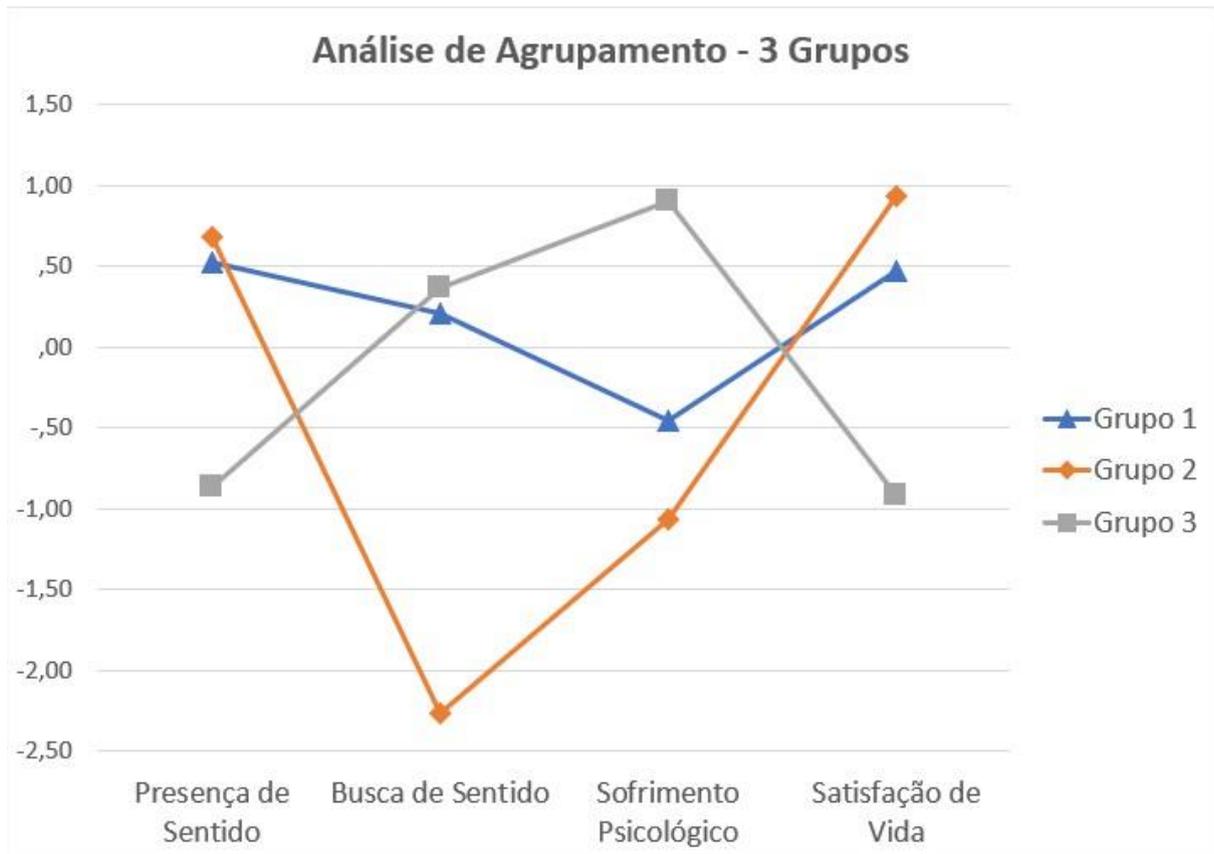


Figura 2. Perfis dos escores médios dos três grupos nas quatro variáveis consideradas

Grupo 1:

O grupo 1 (n=44) apresentou escores altos em presença de sentido, altos em busca de sentido, alto nível de satisfação de vida e baixo para médio sofrimento psicológico. É um perfil de pessoas que veem sentido e propósito em suas vidas, mas que também se empenham na busca de novos sentidos, estando abertos a novas possibilidades para a vida. Os resultados corroboram com as pesquisas que mostram que, associada à presença de sentido, a busca de sentido tende a estar relacionada a variáveis de bem-estar (Park et al., 2010).

Há de se considerar que os participantes da amostra estavam buscando intervenções de carreira. Podendo ser dúvidas relativas à permanência ou quais caminhos seguir na vida acadêmica, até questões de transição de carreira. Isso pode explicar o porquê de metade da amostra apresentar tanto a busca quanto a presença em níveis mais elevados. São pessoas que, naquele momento, já estavam em busca de uma ajuda profissional, o que, em muitos casos, já há elaborações dos problemas vivenciados.

Grupo 2:

O grupo 2 (n=11) apresentou escores altos em presença de sentido, baixos em busca de sentido, alto nível de satisfação de vida e baixo sofrimento. Pode-se considerar um perfil com variáveis psicológicas positivas e que compreende os seus propósitos e seu lugar no mundo. São pessoas que não parecem estar engajadas em uma grande exploração ou atualização do sentido de suas vidas, mas buscam o auxílio profissional da orientação de carreira para que os ajude em questões ou problemas específicos na área acadêmica/laboral. Nesta segunda análise de *clusters*, foi o grupo com o menor número de participantes, o que pode indicar que pessoas que buscam a orientação profissional, no geral, tendem a estar em algum nível de sofrimento, buscando diferentes sentidos (reavaliando o âmbito escolar/laboral da sua vida) e com menor satisfação em suas vidas.

Grupo 3:

O grupo 3 (n=33) apresentou baixos escores relacionados à presença de sentido, alta busca de sentido, baixo nível de satisfação de vida e altos escores de sofrimento. A alta busca de sentido negativamente relacionada às variáveis de bem-estar vai ao encontro com os achados de Steger et al. (2006). Nesses casos, ela pode ser um indicador de uma desorganização geral na vida, que atinge diversos aspectos do funcionamento dos indivíduos. Intervenções que foquem em trabalhar aspectos da narrativa da pessoa em relação a sua vida podem ser um caminho para ampliar a assertividade da busca, considerando que a pessoa deve estar em um momento em que há uma baixa percepção de sentido e propósito. É possível que esse perfil de clientes traga para as intervenções questões que ultrapassem as problemáticas de carreira.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sentido de vida é um conceito complexo e multifacetado. Evidencia-se o fato de que a presença de sentido de vida é um indicador de boa saúde mental. A busca de sentido, no entanto, mostra-se dependente de outras variáveis para ser considerada como indicativo positivo ou negativo: revela-se uma variável complexa, mesmo a mensurando com um viés relativístico.

Avaliar a busca e a presença de sentido tem potencial de ampliar a assertividade de intervenções que trabalham a saúde mental dos indivíduos. No caso da amostra que dispomos

neste estudo, ter o conhecimento de antemão de como e quanto determinado cliente percebe o sentido em sua vida e o quanto está buscando pode ser uma informação relevante para um início de intervenção de sucesso. Diferentes procedimentos e técnicas podem ser utilizados nos três casos analisados, combinados com outros fatores previamente avaliados em primeiras entrevistas e triagens. A análise de agrupamentos também tem o potencial de mostrar quais os perfis mais frequentes dentro de um determinado serviço, fornecendo informações que podem preparar os profissionais de forma adequada e promover adaptações nos serviços.

Frente a cada vez mais rápidas e dinâmicas mudanças do mundo na contemporaneidade, pensar o sentido de vida pode ter um papel fundamental para que possamos ter em conta os nossos valores, nossa identidade e o que realmente queremos para as nossas vidas. Em diversos contextos, psicoterápicos ou na reflexão contínua e resiliente do cotidiano, pode ser um recurso para levarmos uma vida autêntica e que vale a pena ser vivida.

REFERÊNCIAS

- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, *36*, 409–427.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International journal of behavioral medicine*, *18*(1), 44–51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>
- Camus, A. (2018). *O mito de Sísifo*. Editora Record. (Originalmente publicado em 1942).
- Carvalho, L. de F., & Rocha, G. M. A. da. (2009). Tradução e adaptação cultural do Outcome Questionnaire (OQ-45) para o Brasil. *Psico-USF*, *14*(3), 309–316. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712009000300007>
- Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *118*(4), 864–884. <https://doi.org/10.1037/pspp0000225>
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, *20*, 200–207.
- Damásio, B. F., & Koller, S. H. (2015). Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *47*(3), 185–195. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.004>
- Frankl, V. E. (2000) *Em Busca de Sentido*. São Leopoldo/RS: Vozes. (Trabalho original publicado em 1946).
- Fuhrer, J., & Cova, F. (2023). What makes a life meaningful? Folk intuitions about the content and shape of meaningful lives. *Philosophical Psychology*, *36*(3), 477–509. <https://doi.org/10.1080/09515089.2022.2046262>
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions. *Review of General Psychology*, *20*(3), 205–220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Giacomoni, C. H., & Hutz, C. S. (1997). A mensuração do bem-estar subjetivo: Escala de afeto positivo e negativo e escala de satisfação de vida [Resumos]. Em Sociedade Interamericana de Psicologia (Org.), *Anais XXVI Congresso Interamericano de Psicologia* (p. 313). São Paulo, SP: SIP.
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2016). Meaning in Life and Meaning of Life in Mental Health Care: An Integrative Literature Review. *Issues in Mental Health Nursing*, *1*–13. <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804>
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Meaning in Life as a Subjective Judgment and a Lived Experience: Meaning in Life. *Social and Personality Psychology Compass*, *3*(4), 638–653. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00193.x>

- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 561–584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- King L. A., Hicks J. A., Krull J. L., Del Gaiso A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *J. Personal. Soc. Psychol.* 90(1):179–96
- Krause N. (2009). Meaning in life and mortality. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 64(4), 517–527. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp047>
- Lambert, M. J. & Finch, A. E. (1999). The Outcome Questionnaire. M. E. Maruish (2 Ed.). *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment* (pp. 831-870). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Leontiev, D. A. (2013). Personal meaning: A challenge for psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 459–470. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830767>
- Maroco, J. (2010). *Análise Estatística. Com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the Search for Meaning Related to Life Satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x>
- Platsidou, M., & Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 97–109. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.259>
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-being: A Life-span Perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44–49. <https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44>
- Rose, L. M., Zask, A., & Burton, L. J. (2017). Psychometric properties of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a sample of Australian adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(1), 68–77. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1124791>
- Sartre, J.-P. (2014). *O existencialismo é um humanismo*. Petrópolis, RJ: Vozes. (Trabalho original publicado em 1946),
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York, NY: The Free Press.
- Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R., Nassif, C., & Rogina, J. M. (2008). Logotherapy for clinical practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(4), 447–463. <https://doi.org/10.1037/a0014331>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.09.003>

Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 679–687). Oxford University Press.c

Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173–180. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>

Temane, L., Khumalo, I. P., & Wissing, M. P. (2014). Validation of the Meaning in Life Questionnaire in a South African context. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 51–60.