

2024

**JOÃO PEDRO
MARTINS LOPES
ANTUNES**

**SINTOMATOLOGIA PSICOPATOLÓGICA E O
SIGNIFICADO COM A VIDA DE
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

2024

**JOÃO PEDRO
MARTINS LOPES
ANTUNES**

**SINTOMATOLOGIA PSICOPATOLÓGICA E O
SIGNIFICADO COM A VIDA DE
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Europeia, para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Paulo Nuno Vieira e da Professora Doutora Teresa Santos

Queria agradecer aos amigos, colegas e professores desta faculdade com os quais aprendi muito. À orientação do Professor Paulo Vieira e da Professora Teresa Santos.

palavras-chave

significado; bem-estar; sintomas psicopatológicos; estudantes universitários.

resumo

O significado em relação à vida é um dos interesses associado à psicologia positiva e de quem estuda ou procura perceber os contribuintes do bem-estar psicológico.

Objetivos: Descrever os sintomas psicopatológicos e o significado da vida, comparando-os consoante o sexo e o grau académico em que se encontram. Correlacionar os sintomas psicopatológicos e o significado da vida e analisar o possível efeito dos sintomas psicopatológicos no significado com a vida dos estudantes.

Métodos: Foram recolhidos pela forma de questionário os sintomas psicopatológicos e o significado de 105 estudantes universitários que compreendiam idades dos 18 aos 28 anos de idade. O Questionário do Sentido na Vida (Crespo & Pires, 2017) foi aplicado a fim de medir a presença e a procura do significado com a vida e o Inventário de Sintomas Breves 18 por Canavarro et al. (2017) a intensidade de manifestações de psicossomatologia.

Resultados: Os perfis mais predominantes foram os com baixa presença de significado. Houve diferenças consoante o sexo e grau académico que os estudantes frequentavam. As correlações obtidas foram estatisticamente significativas na presença de significado com todos os sintomas psicopatológicos e na procura de significado com os sintomas depressivos. O modelo de regressão teve poder explicativo o que significou que as variáveis de sintomas psicopatológicos explicaram em 14,4% a variação da presença de significado com a vida.

Conclusões: Este melhor entendimento entre a associação de sintomas psicopatológicos e o significado com a vida poderá providenciar em intervenções futuras um maior bem-estar e sucesso académico entre estudantes universitários. Devem ser dadas competências para que estes possam construir uma vida significativa, formulando e perseguindo aspirações que os possam beneficiar a eles e às suas comunidades.

keywords

meaning; well-being, psychopathological symptoms; college students.

abstract

Meaning in relation to life is one of the interests associated with positive psychology and of those who study or seek to understand the contributors to psychological well-being.

Objectives: Describe psychopathological symptoms and the meaning of life, comparing them according to gender and academic level. Correlate psychopathological symptoms and meaning in life and analyze the possible effect of psychopathological symptoms on students' meaning in life.

Methods: Psychopathological symptoms and meanings were collected using a questionnaire from 105 university students aged between 18 and 28 years old. The Meaning in Life Questionnaire (Crespo & Pires, 2017) was applied to measure the presence and search for meaning in life and the Brief Symptom Inventory 18 by Canavarro et al. (2017) the intensity of psychosymptomatology manifestations.

Results: The most predominant profiles were those with a low presence of meaning. There were differences depending on the gender and academic degree that the students attended. The correlations obtained were statistically significant in the presence of meaning with all psychopathological symptoms and in the search for meaning with depressive symptoms. The regression model had explanatory power, which meant that the psychopathological symptom variables explained 14.4% of the variation in the presence of meaning in life.

Conclusions: This better understanding between the association of psychopathological symptoms and meaning in life could provide well-being and academic success among university students in future interventions. They must be given skills so that they can build a meaningful life, formulating and pursuing aspirations that can benefit them and their communities.

ÍNDICE

Introdução.....	1
Bem-estar e significado	2
Propósito de Vida.....	5
Sintomas psicopatológicos.....	7
Sintomas psicopatológicos em estudantes universitários	9
Objetivos.....	10
Metodologia.....	11
Tipo de estudo.....	11
Participantes.....	11
Instrumentos	11
Procedimentos.....	12
Análise de Dados	13
Resultados.....	16
Descrição dos participantes	16
Discussão.....	23
Limitações	24
Investigação Futura	25
Implicações práticas	26
Referências	28
Anexos.....	39

Lista de Figuras

Figura 1 - Modelo hierárquico do bem-estar subjetivo (adaptado de Diener et al., 2009, p.71).

Figura 2 – Frequência absoluta de estudantes universitários pelos perfis de significado com a vida

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Média, Desvio-Padrão, Assimetria e Curtose na idade e nas subescalas do BSI 18 e do QSV de jovens adultos universitários

Tabela 2 – Comparação com teste-t de amostras independentes entre Sexo das subescalas do BSI 18 e do QSV em jovens adultos universitários

Tabela 3 – Comparação com teste-t de amostras independentes entre o Grau Acadêmico das subescalas do BSI 18 e do QSV em jovens adultos universitários

Tabela 4 – Correlação parcial de Pearson entre subescalas do BSI 18 e do QSV em jovens adultos universitários

Tabela 5 – Regressão parcial múltipla das subescalas do BSI 18 na presença de significado

Introdução

Os estudantes universitários são a geração jovem da qual se espera o desenvolvimento de talentos, mas a percepção de significado nestes estudantes não tem sido otimista e um número enorme de estudantes universitários não sabe como ultrapassar o vazio das suas vidas (Zhao & Yin, 2024). De acordo com Li and Lu (2010), mais de 50% dos estudantes universitários chineses reportam uma falta de propósito nas suas vidas, e nos casos mais severos são observadas tendências comportamentais como a violência, o abuso e o suicídio. Acreditar-se que tem um significado e propósito na vida é um aspeto importante na saúde mental com impacto no bem-estar do indivíduo, podendo ajudá-lo a apreciar o valor da vida (Galek et al., 2015). Aumentar o significado na vida em estudantes universitários tem benefícios para o seu bem-estar e o seu ajustamento social.

Com este trabalho achamos essencial explorar os mecanismos associados e subjacentes á sintomatologia psicopatológica experienciada/vivida e o significado com a vida de jovens adultos universitários e desta forma dar a conhecer a teoria que poderá transformar a prática educativa destes jovens, porque também é necessário educar sobre a vida (Shek et al., 2019). De todas as dificuldades e desafios os jovens têm o potencial para se desenvolverem e prosperar, por isso o paradigma é de que forma podemos conhecer e confrontar a doença mental e os problemas psicológicos para poder cultivar o potencial, as forças e o bem-estar destes jovens.

Revisão da literatura

Bem-estar e Significado com a Vida

Viver uma vida com propósito e sentido impacta o próprio bem-estar, mas com sintomas psicopatológicos a impedir ou a desorganizar a procura do significado, desesperança e ideação suicida podem ser o culminar de uma vida sem propósito e de contínuo mal-estar. O bem-estar pode ser um indício para um funcionamento psicológico ótimo e uma boa experiência com a vida (Ryan & Deci, 2001), contudo, tem sido um construto interpretado de forma diferente por diferentes autores na construção dos seus modelos. Para Ryff (1989), na sua perspetiva eudemónica, o bem-estar psicológico é a sensação de propósito e realização na vida, para Diener (2000), é a satisfação e a felicidade com a vida. A satisfação e a felicidade por si só são universais, a subjetividade da sua origem é que varia entre culturas e sociedades, porque avaliamos todos de forma diferente, cognitivamente e afetivamente, a nossa vida por base num conjunto hierárquico de emoções e julgamentos próprios (Figura 1). O bem-estar subjetivo só assim é alcançado através do juízo global positivo de uma vida significativa.



Figura 1 - *Modelo hierárquico do bem-estar subjetivo (adaptado de Diener et al., 2009, p.71).*

A primeira abordagem à definição do significado com a vida foi feita por Viktor Frankl com a proposição de que qualquer pessoa sem um propósito de vida identificado poderá experimentar uma crise existencial que a leva a tentativas de coping maladaptativo (Frankl, 1985). Após esta declaração, consequentemente, outros autores procuraram a razão de atribuirmos significado à nossa vida; a perseguirmos diariamente metas ou objetivos; e a procurarmos alcançar a felicidade (Scheier et al., 2006). Consensual entre autores, o significado com a vida ficou como a interpretação que damos à nossa existência ou se acreditamos que temos um propósito, uma missão ou um objetivo que é alcançável. A compreensão pode-nos ajudar a encontrar o significado das experiências, a coerência e a habilidade de comprometermo-nos a alcançar o que for (Steger et al., 2009). A avaliação, reavaliação cognitiva e o discernimento explicam sobretudo avaliações de vidas com propósito e sentido, avaliações do que é mais importante e o crescimento pós-traumático de eventos adversos na vida (Kernis & Goldman, 2006).

Adquirida esta compreensão foram descritas duas formas por Steger et al. (2009) em que o significado com a vida pode ser representado: i) presença de significado na vida, um estado em que o indivíduo já reconhece que a sua vida é significativa; ii) procura de significado na vida, um estado em que o indivíduo continua por procurar um significado para a própria vida. Para permitir diferenciar a construção ou a identificação do significado na população clínica ou comunitária Steger et al. (2006), desenvolveram o instrumento *Meaning in Life Questionnaire*, também com boas características psicométricas para a população geral portuguesa (Crespo & Pires, 2017). Estudos com resultado neste trabalho identificaram que a presença de significado está associada positivamente com bem-estar (Goodman, 2018) e procura pelo significado está associada positivamente com depressão, ansiedade, distress emocional, ideação suicida e bem-estar psicológico pobre (Wang et al., 2021).

Como tantos outros, a construção teórica deste modelo foi baseada no modelo prévio de Reker e Wong (1988), em que se definia o significado como uma perceção própria de ordem, coerência e propósito, e em diferentes dimensões que o formam. Estas dimensões foram divididas numa componente afetiva, em sentimentos de satisfação e realização ou outros sentimentos positivos; numa componente motivacional, com os princípios e os valores que motivam o comportamento; e, numa componente cognitiva, com uma compreensão consistente de si, dos outros e da vida e a perceção de um propósito e sentido. Este trabalho de Reker e Wong complementou o de Viktor Frankl (1985) ao diferenciar o significado e o propósito, dois conceitos relacionados, mas que se diferenciam, sendo o propósito o processamento cognitivo necessário à construção do significado.

Propósito de Vida

Ter um propósito na vida é especificamente visto no acreditar que as próprias ações têm lugar e se encaixam naturalmente num maior todo social (Hodges, 2009). Serve para auto-organizar e inspirar metas, despoletar comportamentos, e providenciar avaliações com significado (McKnight & Kashdan, 2009). Ter propósitos na vida e objetivos valiosos que orientem o nosso comportamento e produzam uma sensação de orientação/direção são mencionados como necessários numa vida com sentido (Baumeister, 1991). Perseguir diferentes propósitos poderá ter diversos efeitos consoante a natureza e relevância do propósito. Propósitos pró-sociais com impacto na sociedade estão associados a uma maior satisfação com a vida, felicidade e rendimento académico (Reeve et al., 2021). Propósitos centrados no próprio estão associados a menor felicidade (Wang et al., 2021).

A necessidade ou a procura por um propósito de vida é um fenómeno humano universal independente da sua aplicação específica ou cultural (Frankl, 1959). O propósito é orientado ao outro quando os comportamentos são nobres, pró-sociais ou intenções morais que servem o outro que pode estar distante ou próximo (Mariano et al., 2021). A formação do propósito parece relacionado com a idade e a habilidade cognitiva ou em parte por fatores contextuais de aprendizagem formal ou informal da família, pares, cultura e escola (Damon, 2008). O propósito estimula a consistência dos comportamentos, principia a flexibilidade psicológica, motiva comportamentos alvo, aloca recursos pessoais e aplica um nível superior de processamento cognitivo (Yuen et al., 2015).

Um sentimento de propósito na vida pode inspirar os jovens a usar do seu tempo e aptidões para atualizar as suas metas que poderão beneficiá-los ou beneficiar o mundo para além deles (Damon et al., 2003). Contribui para os jovens relativamente ao seu bem-estar, satisfação

com a vida, redução dos sentimentos depressivos, sensação de confiança e a uma relação positiva que têm com a sociedade. Orienta-os em direção às suas aspirações profissionais, e a seguirem com mais frequência para a faculdade onde tendem a completar a sua educação superior (Sharma et al., 2021). As motivações, objetivos e propósitos que os orientam poderão promover o seu envolvimento acadêmico. É crítico desenvolver um sentido, um propósito e atitudes em relação à vida na juventude, mas depois também ao longo de toda a vida (Damon et al., 2009). Se os jovens se absorbam por dúvidas sobre o sentido ou o propósito da vida isso poderá levá-los a sentimentos de perda e depressão (Li et al., 2021). Ter presença de uma vida com propósito implica ser capaz de identificar objetivos a longo-prazo, relevantes e abstratos que levam a objetivos ou comportamentos mais específicos. Uma vida com propósito requer também uma percepção ou compreensão da vida, a estar comprometido com os próprios valores ou o que é pessoalmente importante e acreditar que a vida é importante e merecida, apesar do inevitável sofrimento e dor (George & Park, 2016).

Já são conhecidos fatores que podem antecipar um aumento do propósito: a atividade física, o bem-estar psicológico (aumento do afeto positivo), o *distress* psicológico (diminuição dos sintomas depressivos e ansiosos e desesperança; Chen et al., 2020), fatores sociais (voluntariado, suporte social percebido, pertencer a um grupo social alargado) e a orientação para promover o bem e espiritualidade (Weziak-Bialowolska et al., 2021). É um fenómeno central para explicar efeitos de saúde e bem-estar (McKnight & Kashdan, 2009). Pessoas envolvidas com uma vida de propósito e saúde tendem a reportar consequências positivas de saúde mental e bem-estar. A presença de uma vida com sentido está interligada com satisfação na vida, felicidade e afetos positivos (Cotton Bronk et al., 2009) e conotada negativamente com diversos problemas psicopatológicos, sintomas depressivos (Pearson, 2015), ideação suicida (Lapierre, 2007),

respostas ansiogénicas, ansiedade social, distúrbios do sono (Turner et al., 2007), entre outros. Pode até estar associada a uma melhor condição física, pelo aumento da resposta nos sistemas fisiológicos. Ter um propósito de vida é de certa forma uma motivação com impulso na ativação do comportamento (George & Park, 2016). Existe uma componente motivacional que leva as pessoas a procurar objetivos com significado e com perseverança face a potenciais obstáculos (McKnight & Kashdan, 2009).

Para os jovens adultos o impacto do propósito está associado ao bem-estar, na satisfação, na auto-eficácia, na perseverança, na esperança e pode ajudar a prever o sucesso escolar durante o ensino superior (Pfund et al., 2020). Estes, constituem um grupo único devido à sua relativa inteligência, auto-estima e aspirações. Eles estão num período experimental, em que transitam da adolescência para a idade adulta e onde se devem adaptar a novos desafios académicos e sociais. Num outro estudo com estudantes universitários, Bloch et al. (2017) reportam que práticas e o cultivo da afeição e bondade em atitudes direcionadas aos outros aumentam o propósito na vida.

Sintomas Psicopatológicos

A grande maioria dos problemas em saúde mental surgem frequentemente no início da vida adulta, com os jovens adultos raramente a receberem qualquer tipo de apoio (Sarokhani, D. et al., 2013). O stress resultado de certos fatores externos físicos ou mentais afetam o bem-estar psicológico e físico. A longo prazo é ligado ao desenvolvimento de outras perturbações. Elevado stress está relacionado com depressão, enquanto stress moderado ou baixo relaciona-se com ansiedade (Bergdahl, J., & Bergdahl, M., 2002). As perturbações psiquiátricas nas populações comunitárias e clínicas foram percebidas maioritariamente por Derogatis (2001) como de natureza

ansiosa e/ou depressiva e que as perturbações psiquiátricas menos prevalentes (e.g., esquizofrenia) se podem associar frequentemente a sintomatologia depressiva, ansiosa ou somatoforme. Em 2010, a nível mundial a perturbação depressiva major e as perturbações ansiosas tornaram-se as doenças psiquiátricas mais identificadas (Vos et al., 2012) com a agravante de serem perturbações psiquiátricas frequentemente subdiagnosticadas (Derogatis, 2001).

Na depressão é comum a falta de interesse em atividades diárias, perda ou aumento significativo do peso, alterações no padrão do sono, sentimentos de culpa e inutilidade e pensamentos recorrentes de morte ou suicídio (APA, 2020). Com aproximadamente 800,000 pessoas a cometerem suicídio por ano, a frequência de suicídio entre adolescentes e jovens adultos tem vindo a aumentar (WHO, 2019). A desesperança tem uma utilidade substancial na prática clínica na avaliação do risco de suicídio e em prever futuro comportamento suicidário. Resulta de expectativas negativas em relação ao próprio, ao futuro e ao estado emocional originário pela dificuldade de encontrar soluções para os problemas (Kovacs et al., 1975). É uma visão negativa do self em relação ao futuro enquanto a depressão é orientada mais para o estado presente. Intervenções psicoterapêuticas apropriadas, com o reconhecimento e a avaliação da desesperança têm enorme importância na prevenção do comportamento suicida (Chang, 2017). Remetendo para a consumação do prazer, a anedonia foi definida tradicionalmente como a “perda do prazer” por Ribot, em 1986. A avaliação do DSM-V tem uma conceptualização mais completa que inclui tanto a consumação do prazer, mas também o interesse que o indivíduo aparenta ter em consumir esse mesmo prazer (APA, 2020). A American Psychological Association para a ansiedade defini-a numa “emoção de caracterizada por sentimentos de tensão, pensamentos de preocupação e alterações físicas” (Bronfenbrenner & Kazdin, 2000). A agitação tem sido considerada como um indicativo externo da expressão da ansiedade (Mintzer & Brawman-Mintzer, 1996; Kwak et al.,

2017). A agitação é uma perturbação comportamental comum de atividade motora exagerada, agressividade física e/ou verbal, severa ao ponto de perturbar as relações sociais e as atividades de vida diárias. Ocorre como o resultado da combinação entre determinantes neurobiológicos e ambientais (Cummings et al., 2015). Intervenções que procurem sustentar a vitalidade e a ativação comportamental têm efeitos positivos nos sintomas depressivos, efeitos moderados no bem-estar e são mecanismos chave na exposição de ansiedade (Dobson & Dozois, 2021).

Sintomas Psicopatológicos em Estudantes Universitários

Os estudantes sentem a pressão académica dos exames e trabalhos, a falta de tempo para o lazer, a competição, o não atender às expectativas dos pais, as novas relações pessoais ou a mudança para um local que é desconhecido (Kumaraswamy, 2013). É estimado que 12-50% dos estudantes universitários no mundo apresentam pelo menos um critério de diagnóstico para uma ou mais perturbações mentais (Bruffaerts et al., 2018). O *distress* psicológico pela exposição ao stress, a ansiedade e a depressão têm impacto no seu desempenho académico e os estudantes acabam por demonstrar uma atitude destrutiva com as atividades académicas, retirando o seu envolvimento com sentimentos de frustração e stress (Filippello et al., 2018). Num ciclo de insucesso académico começam por duvidar das suas capacidades e são incapazes de alterar ou provocar uma estratégia após o insucesso. Quando os estudantes regularmente começam a acreditar que são incapazes de ter sucesso, desistem, criando uma condição mental de atribuições fixas ao fracasso que formam sentimentos de abandono, vazio, desorientação e depressão com visões erróneas da vida e dos valores (Wu & Tu, 2019).

Fatores de bem-estar subjetivo, como aqueles que estão relacionados com o propósito na vida são potenciais preditores de suicídio. Quando confrontados com eventos de vida adversos, um clima intenso no campus e stress psicológico pode-se agravar uma resposta de stress, e reações extremas com probabilidade de ocorrer comportamentos suicidários (Eskin et al., 2016). Este elevado risco de comportamentos suicidários em estudantes universitários estão correlacionados com traços de personalidade, abuso de substâncias, eventos de vida negativos (ex., dificuldades académicas; Arria et al., 2009), afastamento social (rede interpessoal pobre; Van Orden et al., 2008), conflitos familiares (Saffer et al., 2015) e doença, que pode ser mental ou física (Pompilli et al., 2015). A existência de perturbações de humor prévias e a desesperança são importantes fatores de risco para o suicídio como fatores de risco (Hill et al., 2019; Kovacs et al., 1975; Lester, 2014). O impacto de uma vida sem significado tem uma variedade de implicações que perturbam o desenvolvimento cognitivo, afetivo, social e físico nesta etapa do ciclo de vida.

Objetivos

Os objetivos do presente trabalho versam sobretudo na população de estudantes universitários: 1) descrever os sintomas psicopatológicos e o significado da vida, apresentando os perfis deste último; 2) comparar os sintomas psicopatológicos e significado da vida para as variáveis sociodemográficas do sexo e grau académico; 3) correlacionar os sintomas psicopatológicos e o significado da vida; e, por fim, 4) analisar o possível efeito dos sintomas psicopatológicos no significado com a vida.

Metodologia

Tipo de Estudo

Este trabalho realizou-se sob a forma de um estudo observacional, quantitativo e transversal.

Participantes

Foi pedido a estudantes do ensino superior a participar no estudo, mas apenas foram considerados os que compreendiam idades entre os 18 e os 28 anos. Foram excluídos os que não compreendiam o intervalo de idades e os que não se encontravam a frequentar o ensino superior. Num total de 124 participantes, foram considerados os dados de 105 participantes, por possuírem os critérios de inclusão mencionados. A média de idades é de $21,87 \pm 2,4$, com 87,6% dos participantes com 24 anos ou menos.

Instrumentos

O *Questionário do Sentido na Vida* (QSV, Crespo & Pires, 2017) para a população portuguesa do *The Meaning in Life Questionnaire* (Steger et al., 2006) é formado por duas subescalas de cinco itens cada, a fim de medir a presença e a procura do significado com a vida. A subescala da presença avalia a existência da vida com significado (“A minha vida tem um sentido claro”, “Sei o que torna a minha vida significativa”). A subescala da procura permite avaliar a procura ou a intenção de procurar por uma vida com significado (“Ando à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido”, “Estou sempre a procurar encontrar o sentido da minha vida”). Quanto maior o valor obtido nas escalas, maior é o sujeito sentir que a sua vida é significativa ou estar a procurar por uma vida ainda mais significativa. Cada item é avaliado numa escala de *Likert* de 7 pontos, 1 corresponde a “Absolutamente Falso” e 7 a “Absolutamente

Verdadeiro”. O item 9 é o único que é cotado de forma inversa. Este questionário apresenta elevada consistência interna com uma alfa de 0,92 na subescala de Presença do Sentido da Vida e na subescala Procura do Sentido da Vida um alfa de 0,91.

O *Brief symptom inventory 18* (BSI 18) de Derogatis (2001) é um instrumento de rastreio de distress psicológico aplicável a populações clínicas e comunitárias. Avaliam a intensidade (de 0 – nada a 4 – extremamente) com que nos últimos 7 dias as pessoas experienciaram dezoito manifestações de psicossintomatologia. Os itens organizam-se em três dimensões com 6 itens cada uma: ansiedade (“Nervosismo ou agitação anterior”) (sintomas indicativos de estados de pânico, como nervosismo, tensão, agitação motora e apreensão), depressão (“Sentir-se triste”) (sintomas nucleares das perturbações depressivas, como humor disfórico, anedonia, desesperança e ideação suicida) e somatização (“Desmaios ou tonturas”) (manifestações dos sistemas autónomos, como o gastrointestinal e o cardiovascular). O Índice Global de Gravidade é obtido com a soma das pontuações de todos os itens, podendo variar de 0 a 72. Uma pontuação mais elevada indica maior intensidade psicossintomatológica. No *Inventário de Sintomas Breves 18* por Canavarro et al. (2017), no grupo comunitário os valores de alfa de Cronbach indicam consistência e homogenidade para as subescalas ansiedade e somatização (0,80), depressão (0,86) e para o índice global de gravidade (0,92) e correlações item-total corrigidas superiores a 0,20.

Procedimentos

Para a recolha de dados foi solicitado parecer à Comissão de Ética da Universidade Europeia, tendo sido emitido um parecer positivo pelo Encarregado de Proteção de Dados. Essa recolha foi realizada através de um questionário elaborado no Microsoft Forms, incluindo dados demográficos dos participantes como sexo, idade, nacionalidade, grau académico, exercício de atividade profissional, curso que frequentam, se frequentam o regime de Erasmus, perturbações

físicas ou psicológicas e se têm acompanhamento psicológico/psiquiátrico, para além dos itens dos questionários mencionados anteriormente. A divulgação foi feita através da partilha do link do questionário por contactos de proximidade do autor. A resposta ao questionário demorou cerca de 10 minutos, em média e a recolha de dados foi realizada entre dezembro de 2023 e fevereiro de 2024.

Análise de Dados

A análise de dados iniciou-se com a criação da base de dados usando o IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 29, seguida da introdução de dados ou da importação de dados recolhidos em formato Excel.

A verificação dos dados foi efetuada recorrendo à análise descritiva das variáveis em estudo e o tratamento de dados foi realizado com a criação de variáveis compostas a partir das variáveis recolhidas: itens invertidos, dimensões e scores totais dos instrumentos utilizados.

As técnicas estatísticas utilizadas na análise de dados foram as seguintes: i) medidas de tendência central e de dispersão: média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa; ii) teste t-student para amostras independentes para comparação das variáveis dependentes entre homens e mulheres; iii) teste t-student para amostras independentes para comparação das variáveis dependentes entre licenciatura e mestrado; iv) correlação parcial de Pearson, ajustando para grau académico e sexo, para testar a associação entre variáveis dependentes e a Procura e Presença de Significado com a Vida; v) regressão linear, ajustando para grau académico e sexo, para analisar o efeito Sintomas Psicopatológicos na Presença de Significado com a Vida;

Na análise ii), analisaram-se os pressupostos para o teste t-student a duas médias de grupos independentes. Com base no teste de Shapiro-Wilk, no sexo feminino, como o valor de $p=0,156$,

superior ao nível de significância ($p=0,05$), não rejeitámos a hipótese nula, logo conclui-se que os Sintomas Ansiosos neste grupo apresentaram uma distribuição normal. Nos grupos do sexo feminino e sexo masculino, como os valores de p foram inferiores ao nível de significância ($p=0,05$), a Somatização e o Índice de Gravidade Global não apresentaram uma distribuição normal. No entanto, como as dimensões da amostra destes grupos são superiores a 30, evocamos o teorema do limite central, assumindo que a variável dependente nestes grupos seguiu uma distribuição aproximadamente normal. De referir que no teste de Levene, os valores de p com base na mediana são superiores ao nível de significância adotado indicando que as variâncias são iguais entre ambos os grupos. O mesmo procedimento foi realizado para a análise iii).

Na análise v) relativa à regressão linear, foi analisado o modelo controlando para o grau académico e para o sexo. Quanto aos pressupostos, não existiram problemas de multicolinearidade (valores de VIF foram inferiores a 10), como todas as variáveis independentes apresentaram $p>0,05$, todas as variáveis independentes individualmente não explicam a variável dependente. No teste de Shapiro-Wilk, como $p=0,020$, concluímos que os resíduos têm uma distribuição aproximadamente normal uma vez aplicado o teorema do limite central. Na análise do teste de Ramsey, com a introdução da variável *presquared* no modelo, todas as variáveis continuam a não ter poder explicativo da variável dependente, concluindo-se que o modelo se encontra suficientemente especificado. Como $p=0,978$, no teste de Breusch Pagan o modelo é homocedástico, concluindo-se que a variabilidade dos quadrados dos resíduos não é explicada pelo conjunto das variáveis independentes do modelo.

No geral, uma vez que o tamanho da amostra é relativamente elevado, $n=105$, assumimos a distribuição normal ou aproximadamente normal nas variáveis estudadas, conforme postulado pelo teorema do limite central, o qual nos indica que para amostras superiores a 30 a distribuição

tende para a normalidade. Este pressuposto permite-nos selecionar testes paramétricos, quando aplicável, para testar as nossas hipóteses estatísticas. Em todos os testes estatísticos foi definido o nível de significância para $\alpha=0,05$.

Resultados

Descrição dos participantes

Na amostra 86,7% dos participantes têm nacionalidade portuguesa e 7,6% dos participantes têm nacionalidade brasileira. A maioria são do sexo feminino (62,9%), solteiros (98%) e estão apenas a estudar (64,8%). Quanto à frequência académica, 52,4% dos participantes no estudo indicaram frequentar licenciatura, com restantes a frequentar mestrado (46,7%) e doutoramento (0,9%). De referir que 44,8 dos participantes reportou frequentar cursos em psicologia. Por fim, 22,9% dos participantes revelaram ter uma perturbação física ou psicológica previamente diagnosticada e 28,6% acompanhamento psicológico ou psiquiátrico.

Na tabela 1 apresentam-se os resultados da análise descritiva das variáveis em estudo. Para cada subescala do *Inventário de Sintomas Breves* (Somatização, Sintomas Depressivos e Sintomas Ansiosos) a pontuação máxima é de 24. A média da Somatização foi 4,2, dos Sintomas Depressivos 7,7 e dos Sintomas Ansiosos 7,6. O Índice Global de Gravidade, soma das pontuações de todos os itens, pode variar de 0 a 72, registando-se uma média de 19,6. Nas subescalas do questionário de significado de vida podem ser obtidos resultados de 5 a 35. Na subescala de Procura foi obtida uma média de 20,4 e na subescala de Presença uma média de 19. Em relação às medidas de forma, a Somatização apresenta uma assimetria positiva e os Sintomas Depressivos uma distribuição platicúrtica.

Tabela 1 – Média, Desvio-Padrão, Assimetria e Curtose na idade e nas subescalas do BSI 18 e do QSV de jovens adultos universitários

Estudantes universitários					
n = 105					
	Média	±	Desvio-Padrão	Assimetria	Curtose
Idade	21,9	±	2,4	0,283	-0,462
BSI 18					
Somatização	4,2	±	4,0	0,979	0,238
Sintomas Depressivos	7,7	±	5,6	0,667	-0,312
Sintomas Ansiosos	7,6	±	5,2	0,384	-0,782
Índice de Gravidade Global	19,6	±	13,1	0,496	-0,530
QSV					
Procura de Significado	20,4	±	7,8	-0,406	-0,460
Presença de Significado	19,0	±	5,6	-0,093	0,196

Continuando na descrição dos dados do estudo, a tabela 2 indica a análise dos perfis de Significado com a Vida. Podem ser consideradas 4 opções diferentes de resultados com as subescalas de Procura e Presença. Nenhum destes resultados deve ser entendido como um possível diagnóstico, apenas como referências, mais precisas em países em que a cultura é a mais aproximada à dos Estados Unidos da América. Estas suposições são baseadas num número de estudos que contemplaram os resultados do Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006).

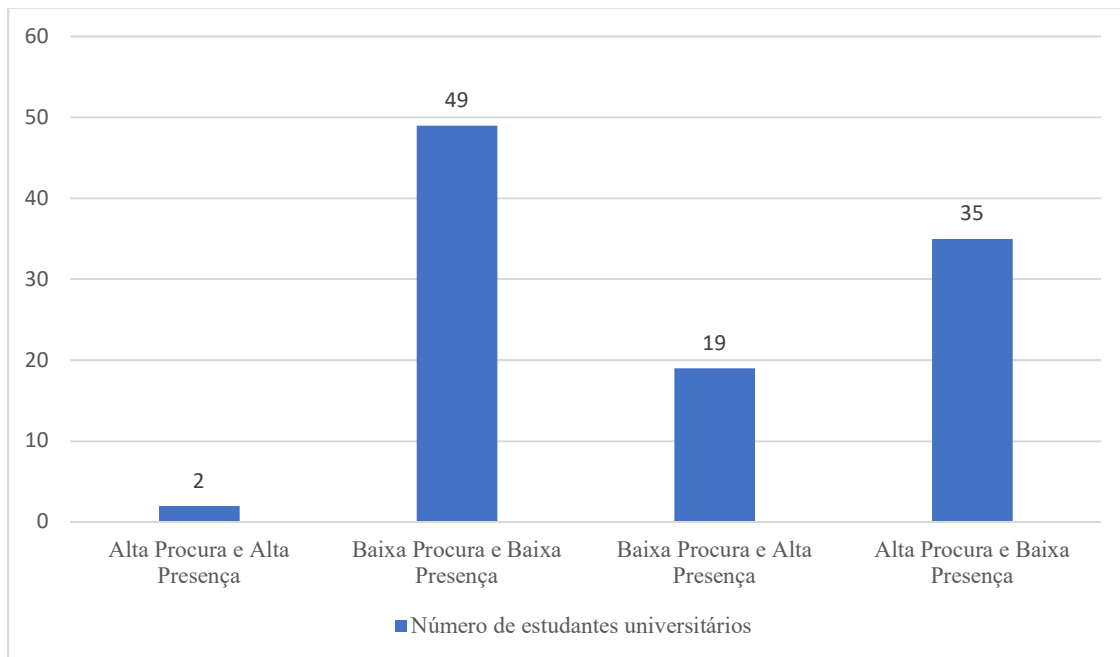
Por exemplo, se:

1. Na escala de presença pontuar acima de 24 e na escala de procura pontuar acima de 24, a pessoa pode sentir que a sua vida tem significado e um propósito, no entanto, continua por procurar esse significado ou propósito. O significado com a vida é um processo que se vai desenvolvendo e aprofundando.

2. Na escala de presença pontuar acima de 24 e na escala de procura pontuar abaixo de 24, a pessoa pode sentir que a sua vida tem um significado e um propósito, e não se encontra ativamente a explorar esse significado ou a procurar um significado para a sua vida. Pode estar satisfeita com ter compreendido o que faz a sua vida significativa, a sua existência, ou o que quer fazer com a sua vida.
3. Na escala de presença pontuar abaixo de 24 e na escala de procura pontuar acima de 24, a pessoa pode não sentir que a sua vida não tem um significado e propósito, e que está ativamente a procurar por algo ou alguém que poderá dar significado ou propósito. Pode se sentir perdido na vida, e isto poderá causar-lhe *distress*.
4. Na escala de presença pontuar abaixo de 24 e na escala de procura pontuar abaixo de 24, a pessoa provavelmente pode sentir que a sua vida não tem um significado e propósito, e que não está ativamente a explorar esse significado ou a procurar significado para a sua vida. Em geral, provavelmente não acha muito interessante ou importante a ideia de procurar um significado para a vida.

Os resultados dos participantes neste estudo (figura 2) indicam que o perfil mais prevalente foi o de baixa procura e baixa presença (n=49; 46,7%) enquanto o perfil menos frequente foi o de alta procura e de alta presença (n=2; 1,9%).

Figura 2 – Frequência absoluta de estudantes universitários pelos perfis de significado com a vida



Na tabela 2 está expressa a comparação das variáveis dependentes em estudo entre os dois grupos de Sexo. Verifica-se que o valor do nível de significância é inferior ao nível de evidência estatística definido ($p < 0,05$), na Somatização, nos Sintomas Ansiosos e no Índice Global de Gravidade, pelo que pode concluir-se que a média nestes grupos é diferente. As mulheres são as que apresentam mais sintomatologia psicopatológica. Esta conclusão permite decidir a utilização da amostra diferenciada pelo sexo nas análises seguintes, havendo necessidade de estudar controlando para as diferenças entre homens e mulheres.

Tabela 2 – Comparação com teste-t de amostras independentes entre Sexo das subescalas do BSI 18 e do QSV em jovens adultos universitários

	Sexo Feminino n = 66			Sexo Masculino n = 39			p
	Média	±	Desvio-Padrão	Média	±	Desvio-Padrão	
BSI 18							
Somatização	5,0	±	4,3	2,9	±	3,1	*0,004
Sintomas depressivos	8,2	±	5,6	7,0	±	5,7	0,136
Sintomas ansiosos	8,7	±	5,0	5,7	±	5,1	*0,002
Índice de gravidade global	21,9	±	13,2	15,6	±	11,9	*0,007
QSV							
Procura de significado	21,1	±	8,1	16,9	±	7,3	0,137
Presença de significado	18,9	±	5,5	19,1	±	5,7	0,413

* $p < 0,05$ para teste-t de amostras independentes, comparação das variáveis em estudo entre sexo feminino e masculino

Também se realizou uma análise comparativa dos Sintomas Psicopatológicos e Significado com a Vida entre o grau académico dos participantes no estudo, especificamente licenciatura e mestrado (tabela 5). Existem diferenças estatisticamente significativas nos sintomas depressivos ($p=0,027$), nos sintomas ansiosos ($p=0,023$) e no índice global de gravidade ($p=0,029$), verificando-se que os participantes a frequentar a licenciatura apresentam um valor mais elevado tanto nos sintomas depressivos (8,8) como no índice global de gravidade (21,9) do que os participantes a frequentar mestrado. Por esta ordem de ideias, é natural que existam diferenças estatisticamente significativas na presença de significado ($p=0,029$), verificando que os participantes do mestrado têm uma média mais elevada (20,0) que os participantes da licenciatura.

Tabela 3 – Comparação com teste-t de amostras independentes entre o Grau Académico das subescalas do BSI 18 e do QSV em jovens adultos universitários

	Licenciatura n = 55			Mestrado n = 49			p
	Média	±	Desvio-Padrão	Média	±	Desvio-Padrão	
BSI 18							
Sintomas Depressivos	8,8	±	5,7	6,6	±	5,4	*0,027
Sintomas Ansiosos	8,6	±	5,4	6,5	±	4,8	*0,023
Índice global de gravidade	21,9	±	12,7	17,0	±	13,3	*0,029
Somatização	4,6	±	13,2	3,9	±	4,2	0,189
QSV							
Presença de Significado	17,9	±	6,1	20,0	±	4,8	*0,029
Procura de Significado	20,5	±	7,6	20,6	±	7,9	0,468

* $p < 0,05$ para teste-t de amostras independentes, comparação das variáveis em estudo entre grau académico

A tabela 3 apresenta a análise da relação entre as duas dimensões de Significado com a Vida e os Sintomas Psicopatológicos, independentemente das diferenças de Sexo. Quanto à dimensão Procura, ou intenção de procurar por uma vida com significado, verificou-se uma correlação estatisticamente significativa ($r=0,233$; $p=0,017$), correlação positiva e fraca, com Sintomas Depressivos. Para as restantes variáveis dependentes não se observaram correlações significativas ($p > 0,05$).

Quanto à dimensão Presença de uma vida com significado, registaram-se correlações estatisticamente significativas para todos os Sintomas Psicopatológicos: Somatização ($r=-0,309$, $p=0,001$) correlação negativa e fraca; Sintomas Depressivos ($r=-0,389$, $p<0,001$) correlação negativa e fraca; Sintomas Ansiosos ($r=-0,373$, $p<0,001$) correlação negativa e fraca; Índice Global de Gravidade ($r=-0,413$, $p<0,001$) correlação negativa e moderada.

Tabela 4 – Correlação parcial de Pearson entre subescalas do BSI 18 e do QSV em jovens adultos universitários

	Procura de Significado n = 105		Presença de Significado n = 105	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Somatização	0,098	0,323	-0,309	*0,001
Sintomas Depressivos	0,233	*0,017	-0,389	*<,001
Sintomas Ansiosos	0,081	0,414	-0,373	*<,001
Índice de Gravidade Global	0,164	0,096	-0,413	*<,001

r, coeficiente de correlação parcial de Pearson; **p*<0,05 para correlação entre dimensões de Significado com a Vida e Sintomas Psicopatológicos, controlando para Sexo

Tendo havido uma correlação entre os diferentes Sintomas Psicopatológicos e a Presença de Significado com a Vida (tabela anterior), na análise estatística seguinte foi testado um modelo de regressão linear (tabela 4) com o objetivo de perceber o efeito da Somatização, Sintomas Ansiosos e Sintomas Depressivos, na Presença de Significado com a Vida.

Tabela 5 – Regressão das subescalas do BSI 18 na presença de significado

	Presença de Significado n = 115				
	<i>B</i>	Erro <i>B</i>	β	R quadrado ajustado	<i>p</i>
Somatização	-0,01	0,173	-0,09		
Sintomas Depressivos	-0,26	0,134	-0,26		
Sintomas Ansiosos	-0,12	0,166	-0,12	0,14	*<0,001

**p*<0,05 para evidência estatística significativa no modelo testado

Como o valor de *p*<0,05, o modelo tem poder explicativo da presença de significado, com as variáveis de Sintomas Psicopatológicos a explicarem em 14,4% a variação de Presença de Significado com a Vida.

Equação da reta da regressão linear:

$$\text{Presença Significado} = 22,415 - 0,123 * \text{Somatização} - 0,257 * \text{Sintomas Depressivos} - 0,124 * \text{Sintomas Ansiosos}$$

Discussão

Queríamos com este estudo descrever os sintomas psicopatológicos e o significado da vida em jovens adultos universitários. Correlacionar os sintomas psicopatológicos e significado com a vida e analisar o possível efeito que os sintomas psicopatológicos têm na percepção do significado com a vida de jovens adultos universitários.

O que obtivemos é que, em relação aos perfis de significado, o mais encontrado foi o de baixa procura e baixa presença e o menos encontrado, o perfil de alta procura e presença. Resultados esperados uma vez que na nossa amostra os sintomas depressivos estão correlacionados não só com a presença, mas também com a procura de significado. Nas correlações entre os sintomas psicopatológicos e as escalas de significado percebeu-se que os sintomas depressivos aumentam quando existe uma maior procura de significado pelos estudantes universitários. Kiang & Witkow, (2015) perceberam que uma forte procura de significado está associada a uma maior depressão, medo de morrer e emoções negativas. A somatização, os sintomas ansiosos e os sintomas depressivos diminuem à medida que a presença de significado dos estudantes aumenta. Estes resultados são idênticos aos encontrados por Park & Jeong (2016), em que a presença de significado foi associada a níveis inferiores de depressão e por Miller & Rottinghaus (2014) de ansiedade estado. Em relação ao grau académico parece haver menos sintomas depressivos, sintomas ansiosos e consequentemente mais presença de significado entre os estudantes com um grau académico mais elevado (licenciatura com uma média de sintomas depressivos mais elevada). No sexo feminino parece haver uma predominância maior de sintomas ansiosos e somatização. Individualmente, os sintomas psicopatológicos não conseguem explicar a presença de significado nos estudantes, mas o modelo de somatização, de sintomas depressivos e de sintomas ansiosos

conseguem explicar a variação da presença de significado (daí que o valor absoluto do coeficiente de correlação seja maior no índice global de gravidade do que o da somatização, dos sintomas ansiosos e dos sintomas depressivos).

Estes sintomas psicopatológicos parecem incidir particularmente sobre a presença de significado dos estudantes (os estudantes acharem que não têm vidas significativas). Os sintomas depressivos parecem não só incidir numa baixa presença de significado, mas também naqueles que mais frequentemente procuram por significado. Contudo, a presença de significado parece ter uma influência maior que a procura de significado em potenciar resultados positivos académicos (Yuen, M., & Datu, 2021). Steger (2020) fomenta a participação dos psicólogos escolares a colaborar com os docentes para promover a reflexão sobre o significado e o propósito de vida e a auto-eficácia académica e pessoal nos estudantes. Em jeito de conclusão, este estudo acaba por evidenciar a importância da procura pela manifestação destes sintomas como indicativos ou alertas de experiência negativas no significado dos jovens que doutra forma não são tão facilmente identificáveis pelos seus familiares, pares, professores e toda a comunidade mais alargada.

Limitações

Contudo, o presente estudo tem algumas limitações que têm que ser consideradas na análise dos resultados obtidos. Destaca-se que os participantes apenas tinham o grau académico de Licenciatura e Mestrado, não incluindo todos os graus académicos e o número de participantes também não permite fazer uma generalização dos resultados para a população em geral de estudantes universitários. Para além do viés de investigador, i.e., a recolha de dados ter sido realizada por proximidade ao investigador.

Investigação futura

Sabe-se que a origem do significado está estritamente relacionada com a componente motivacional do construto e reflete a interação dos valores e das necessidades pessoais. As fontes acoplam-se a todo um sistema de valores pessoais, a ações diretas do indivíduo, levando-o à procura e a alcançar objetivos de vida significativos (McKnight & Kashdan, 2009). A fonte do significado, por outro lado, possibilita uma estrutura de vida significativa, sem necessariamente haver obrigatoriedade na procura explícita por significado (Schnell, 2009). Alguns autores, ao analisarem fontes de significado numa perspetiva de desenvolvimento perceberam que existe uma variação pelo ciclo de vida, uma vez que elas estão associadas com desejos e aspirações relacionadas com cada etapa de vida (Van Rast & Marcoen, 2000). Jovens adultos tendem a estar mais comprometidos com a realização das necessidades mais básicas e as conquistas pessoais (Reker, 1988), ou fontes como “desenvolvimento pessoal” e “bem-estar” que são significativamente mais relacionadas com os jovens quando comparadas com adultos noutra etapa de vida. Outras fontes como valores humanos, causas sociais ou segurança financeira, são mais importantes para estes adultos quando comparados com os mais jovens (Prager, 1996, 1997). No nosso estudo, foi recolhida apenas a perceção ou a experiência que os jovens tinham do significado com a sua vida, mas perceber em que fonte de significado eles se basearam para resumir essa avaliação torna-se pertinente. Uma vez que são jovens com o mesmo intervalo de idades e estudantes, todos procuram avaliar-se na mesma fonte de significado? Existem fontes de significado mais propensas em jovens com avaliações de vidas significativas? Deixo as questões para investigações futuras.

Implicações práticas

Percebemos neste estudo que a presença de significado num jovem poderá atenuar ou minimizar diferente sintomatologia psicopatológica e que desta forma devemos procurar sustentar significado e propósito nos nossos jovens. Desta forma, podemos começar já pela sua educação. Quando desenvolvemos um significado para a nossa vida, integramos um auto-conhecimento de eventos passados, objetivos futuros e um estado atual em que temos noção de quem somos e porque existimos. Uma vez que a educação pode ser vista como um envolvimento inerente de propósito e encontra-se envolvida numa série de conclusões e julgamentos sobre o valor e significado da realização humana, o significado pode ajudar a estruturar a importância intrínseca que a educação tem (Steger et al., 2021).

Com a premissa de que o significado não é algo que possuímos, mas é a forma como vivemos, mais um processo do que um resultado, é necessário que a educação incentive estudantes a construir vidas que merecem ser vividas, e que os orientem num processo para viver com significado. Foram definidas com base nesta visão por Steger et al. (2021) três dimensões que os estudantes devem desenvolver num contexto de aprendizagem que são (1) coerência: uma componente cognitiva determinada pelas próprias experiências, self, e uma construção do mundo com sentido, ou por outras palavras, um produto ou a iniciativa de uma aprendizagem acerca do próprio (e.g., desenvolvimento da identidade) e do mundo. (2) propósito: uma componente motivacional que exprime a procura ou o alcance de objetivos essenciais; e (3) significado: uma componente avaliativa definida pela sensação de importância, uma sensação de que a vida é inerentemente importante, que vale a pena, e que o seu valor vai além das suas realizações (Martela & Steger, 2016).

Estas competências para construir uma vida significativa, podem ajudar os estudantes a compreender um mundo em constante mudança, a discernir e a suportar a importância das suas vidas de uma forma vasta, que formulem e persigam aspirações que valem a pena e os possam beneficiar a eles e às suas comunidades.

Referências

- American Psychological Association Depression. [(accessed on 26 June 2020)]; Available online: <https://www.apa.org/topics/depression/index>
- Arria, A. M., O'Grady, K. E., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Wilcox, H. C., & Wish, E. D. (2009). Suicide ideation among college students: A multivariate analysis. *Archives of suicide research*, 13(3), 230-246.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford press.
- Bronfenbrenner, U., & Kazdin, A. E. (2000). *Encyclopedia of psychology*. Washington DC: American Psychological Association.
- Bergdahl, J., & Bergdahl, M. (2002). Perceived stress in adults: prevalence and association of depression, anxiety and medication in a Swedish population. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(5), 235-241.
- Bloch, J. H., Farrell, J. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Penberthy, J. K., & Davis, D. E. (2017). The effectiveness of a meditation course on mindfulness and meaning in life. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(2), 100.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of affective disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>

- Chen, Y., Kim, E. S., Shields, A. E., & VanderWeele, T. J. (2020). Antecedents of purpose in life: Evidence from a lagged exposure-wide analysis. *Cogent psychology*, 7(1), 1825043.
- Chang E. C. (2017). Hope and hopelessness as predictors of suicide ideation in Hungarian college students. *Death studies*, 41(7), 455–460.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1299255>
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.
- Cummings, J., Mintzer, J., Brodaty, H., Sano, M., Banerjee, S., Devanand, D. P., Gauthier, S., Howard, R., Lanctôt, K., Lyketsos, C. G., Peskind, E., Porsteinsson, A. P., Reich, E., Sampaio, C., Steffens, D., Wortmann, M., Zhong, K., & International Psychogeriatric Association (2015). Agitation in cognitive disorders: International Psychogeriatric Association provisional consensus clinical and research definition. *International psychogeriatrics*, 27(1), 7–17. <https://doi.org/10.1017/S1041610214001963>
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2019). The development of purpose during adolescence. *In Beyond the Self* (pp. 119-128). Routledge.
- Derogatis, L. R. (1993). *Brief Symptom Inventory (BSI) administration, scoring, and procedures manual* (3rd ed.). Minneapolis, MN: Pearson.
- Derogatis, L. R. (2001). *BSI 18 – Brief Symptom Inventory 18: Administration, scoring, and procedures manual*. Minneapolis, MN: Pearson.

Diener E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *The American psychologist*, 55(1), 34–43.

Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 67-100.

Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (Eds.). (2021). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Guilford Publications.

Eskin, M., Kujan, O., Voracek, M., Shaheen, A., Carta, M. G., Sun, J. M., Flood, C., Poyrazli, S., Janghorbani, M., Yoshimasu, K., Mechri, A., Khader, Y., Aidoudi, K., Bakhshi, S., Harlak, H., Ahmead, M., Moro, M. F., Nawafleh, H., Phillips, L., Abuderman, A., ... Tsuno, K. (2016). Cross-national comparisons of attitudes towards suicide and suicidal persons in university students from 12 countries. *Scandinavian journal of psychology*, 57(6), 554–563. <https://doi.org/10.1111/sjop.12318>

Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.

Filippello, P., Harrington, N., Costa, S., Buzzai, C., & Sorrenti, L. (2018). Perceived parental psychological control and school learned helplessness: The role of frustration intolerance as a mediator factor. *School Psychology International*, 39(4), 360-377.

Galek, K., Flannelly, K. J., Ellison, C. G., Silton, N. R., & Jankowski, K. R. (2015). Religion, meaning and purpose, and mental health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 1.

- 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.
- Goodman, F. R., Doorley, J. D., & Kashdan, T. B. (2018). Handbook of well-being.
- Hodges P. J. (2009). The essence of life purpose. *Critical care nursing quarterly*, 32(2), 163–170.
<https://doi.org/10.1097/CNQ.0b013e3181a28041>
- Hill, P. L., Edmonds, G. W., & Hampson, S. E. (2019). A purposeful lifestyle is a healthful lifestyle: Linking sense of purpose to self-rated health through multiple health behaviors. *Journal of health psychology*, 24(10), 1392-1400.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 38, 283-357.
- Kiang, L. & Witkow, M.R. (2015). Normative changes in meaning in life and links to adjustment in adolescents from Asian American backgrounds. *Asian American Journal of Psychology*, 6, 164–173. <https://doi.org/10.1037/aap0000018>
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International review of social sciences and humanities*, 5(1), 135-143.
- Kovacs, M., Beck, A. T., & Weissman, A. (1975). Hopelessness: An indicator of suicidal risk. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 5(2), 98-103.
- Kwak, Y. T., Yang, Y., & Koo, M. S. (2017). Anxiety in dementia. *Dementia and neurocognitive disorders*, 16(2), 33.

- Lapierre, S., Dubé, M., Bouffard, L., & Alain, M. (2007). Addressing suicidal ideations through the realization of meaningful personal goals. *Crisis*, 28(1), 16-25.
- Lester D. (2014). College student stressors, depression, and suicidal ideation. *Psychological reports*, 114(1), 293–296. <https://doi.org/10.2466/12.02.PR0.114k10w7>
- Li, J. B., Dou, K., & Liang, Y. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the meaning in life questionnaire. *Journal of Happiness Studies*, 22, 467-489.
- Li, X., & Lu, Q. (2010). Relationship between life meaning feeling and mental health status of college freshmen. *Chinese Journal of Health Psychology*, 18(10), 1232-1235.
- Mariano, J. M., Damiani, T., & Boyer, M. (2021). Self-and other-reported virtues of young purpose exemplars. *Youth & Society*, 53(3), 466-485.
- 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.
- 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.
- Miller, A.D. & Rottinghaus, P.J. (2014). Career indecision, meaning in life, and anxiety: An existential framework. *Journal of Career Assessment*, 22, 233–247. <https://doi.org/10.1177/1069072713493763>

- Mintzer, J. E., & Brawman-Mintzer, O. (1996). Agitation as a possible expression of generalized anxiety disorder in demented elderly patients: toward a treatment approach. *The Journal of clinical psychiatry*, 57, 55-63.
- Nazaré, B., Pereira, M., & Canavarro, M. C. (2017). Avaliação breve da psicossintomatologia: Análise fatorial confirmatória da versão portuguesa do Brief Symptom Inventory 18 (BSI 18). *Análise Psicológica*, 35(2), 213-230.
- Park, H.J. & Jeong, D.Y. (2016). Moderation effects of perfectionism and meaning in life on depression. *Personality and Individual Differences*, 98, 25–29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.073>
- Pearson, M. R., Brown, D. B., Bravo, A. J., & Witkiewitz, K. (2015). Staying in the moment and finding purpose: The associations of trait mindfulness, decentering, and purpose in life with depressive symptoms, anxiety symptoms, and alcohol-related problems. *Mindfulness*, 6, 645-653.
- Pfund, G. N., Bono, T. J., & Hill, P. L. (2020). A higher goal during higher education: The power of purpose in life during university. *Translational Issues in Psychological Science*, 6(2), 97.
- Pompili, M., Venturini, P., Lamis, D. A., Giordano, G., Serafini, G., Belvederi Murri, M., Amore, M., & Girardi, P. (2015). Suicide in stroke survivors: epidemiology and prevention. *Drugs & aging*, 32(1), 21–29. <https://doi.org/10.1007/s40266-014-0233-x>
- Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in an age-differentiated Australian sample: Another look at the sources of meaning profile (SOMP). *Journal of Aging Studies*, 10(2), 117-136. doi:10.1016/S0890-4065(96)90009-2

- Prager, E. (1997). Meaning in later life: An organizing theme for gerontological curriculum design. *Educational Gerontology*, 23(1), 1-13. doi:10.1080/0360127970230101
- Reeves, S. L., Henderson, M. D., Cohen, G. L., Steingut, R. R., Hirschi, Q., & Yeager, D. S. (2021). Psychological affordances help explain where a self-transcendent purpose intervention improves performance. *Journal of personality and social psychology*, 120(1), 1–15. <https://doi.org/10.1037/pspa0000246>
- Reker G. T. (1988). Sources of personal meaning among young, middle-aged and older adults: A replication. *Paper presented at the Annual Meeting of the Gerontological Society of America*, San Francisco, CA.
- Ribot E, Roll J. P., Vedel J. P. Efferent discharges recorded from single skeletomotor and fusimotor fibres in man. *J Physiol*. 1986 Jun;375:251-68. doi: 10.1113/jphysiol.1986.sp016115. PMID: 3795058; PMCID: PMC1182757.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Saffer, B. Y., Glenn, C. R., & David Klonsky, E. (2015). Clarifying the relationship of parental bonding to suicide ideation and attempts. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45(4), 518-528.

Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K.

(2013). Prevalence of depression among university students: a systematic review and meta-analysis study. *Depression research and treatment*, 2013.

Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., ... & Zdaniuk, B.

(2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of behavioral medicine*, 29, 291-298.

Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe):

Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499. doi:10.1080/17439760903271074

Schnell, T., & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*

[The Sources of Meaning and Meaning in Life questionnaires]. Gottingen, Germany: Hogrefe.

Sharma, G., Kim, J., & Bernal-Arevalo, K. (2021). The relationship between high school

sophomores' purpose orientations and their postsecondary completion a decade later. *Professional School Counseling*, 25(1), 2156759X20981051.

Shek, D. T., Dou, D., Zhu, X., & Chai, W. (2019). Positive youth development: Current

perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 131-141.

Steger, M. F., O'Donnell, M. B., & Morse, J. L. (2021). Helping students find their way to

meaning: Meaning and purpose in education. In *The Palgrave handbook of positive education* (pp. 551-579). Cham: Springer International Publishing.

- Steger, M. (2020). The pandemic from a meaning and purpose perspective: A reset. Part Three: Making meaning and purpose. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/hk/blog/the-meaning-in-life/202004/the-pandemic-meaning-and-purpose-perspective-reset?amp>.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The journal of positive psychology*, 4(1), 43-52.
- 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, 80-93.
- Turner, A. D., Smith, C. E., & Ong, J. C. (2017). Is purpose in life associated with less sleep disturbance in older adults?. *Sleep Science and Practice*, 1(1), 1-10.
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., James, L. M., Castro, Y., Gordon, K. H., Braithwaite, S. R., ... & Joiner Jr, T. E. (2008). Suicidal ideation in college students varies across semesters: The mediating role of belongingness. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(4), 427-435.
- Van Ranst, N., & Marcoen, A. (2000). Structural components of personal meaning in life and their relationship with death attitudes and coping mechanisms in late adulthood. In G. T. Reker, & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning; Optimizing human development across the life span* (pp. 59-74). Sage Publications: Thousand Oaks.
- Vos, T., Flaxman, A. D., Naghavi, M., Lozano, R., Michaud, C., Ezzati, M., . . . Murray, C. J. L. (2012). Yearslived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and

injuries 1990-2010: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 380, 2163-2196.

Wang, T., Jia, Y., You, X. Q., & Huang, X. T. (2021). Exploring well-being among individuals with different life purposes in a Chinese context. *The Journal of Positive Psychology*, 16(1), 60-72.

Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., VanderWeele, T. J., & McNeely, E. (2021). Character strengths involving an orientation to promote good can help your health and well-being. Evidence from two longitudinal studies. *American Journal of Health Promotion*, 35(3), 388-398.

World Health Organization. Suicide data. World Health Organization. 2019; Available from: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/.

Wu, S., & Tu, C. C. (2019). The impact of learning self-efficacy on social support towards learned helplessness in China. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 15(10), em1825.

Yuen, M., & Datu, J. A. D. (2021). Meaning in life, connectedness, academic self-efficacy, and personal self-efficacy: A winning combination. *School Psychology International*, 42(1), 79-99.

Yuen, M., Lee, Q. A., Kam, J., & Lau, P. S. (2017). Purpose in life: A brief review of the literature and its implications for school guidance programs. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27(1), 55-69.

Zhao, H., & Yin, X. (2024). Physical exercise and college students' sense of meaning in life: Chain mediating effect test. *BMC psychology*, 12(1), 287.

Anexos

I. Questionário Sociodemográfico

1. Nacionalidade: _____
2. Sexo
 - ☐ Feminino
 - ☐ Masculino
 - ☐ Outro
3. Idade: _____
4. Estado Civil
 - ☐ Solteiro(a)
 - ☐ Casado(a)/União de facto(a)
 - ☐ Divorciado(a)
 - ☐ Viúvo(a)
5. Frequenta o Ensino Superior?
 - ☐ Sim
 - ☐ Não
6. Exerce atividade profissional?
 - ☐ Estudante
 - ☐ Trabalhador-estudante
7. Está em Erasmus?
 - ☐ Sim
 - ☐ Não
8. O grau académico em que se está a formar?
 - ☐ Licenciatura
 - ☐ Mestrado
 - ☐ Doutoramento
9. Tem perturbações físicas ou psicológicas diagnosticadas: _____
10. Tem acompanhamento psicológico ou psiquiátrico?
 - ☐ Sim
 - ☐ Não

II.

Inventário de Sintomas Breves 18
(Derogatis, 2001; Canavarro et al., 2017)

Por favor, indique, para cada um dos itens, a intensidade destas manifestações nos últimos 7 dias, selecionando uma das opções, que variam entre 0 (nunca) e 4 (extremamente). Não existem respostas certas ou erradas. Não deixe nenhuma pergunta por responder. As suas respostas são confidenciais e o tratamento de resultados garantirá o seu anonimato.

		Nunca	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Extremamente
1.	Desmaios ou tonturas	0	1	2	3	4
2.	Não sentir interesse pelas coisas	0	1	2	3	4
3.	Nervosismo ou agitação interior	0	1	2	3	4
4.	Dores no coração ou no peito	0	1	2	3	4
5.	Sentir-se sozinho(a)	0	1	2	3	4
6.	Sentir-se tenso(a) ou nervoso(a)	0	1	2	3	4
7.	Náuseas ou mal-estar no estômago	0	1	2	3	4
8.	Sentir-se triste	0	1	2	3	4
9.	Assustar-se repentinamente sem razão para isso	0	1	2	3	4
10.	Dificuldade em respirar	0	1	2	3	4
11.	Sentir que não tem valor	0	1	2	3	4
12.	Momentos de terror ou pânico	0	1	2	3	4
13.	Sensação de dormência ou	0	1	2	3	4

	formigueiro em partes do seu corpo					
14.	Sentir-se sem esperança em relação ao futuro	0	1	2	3	4
15.	Sentir-se tão agitado a ponto de não conseguir estar parado	0	1	2	3	4
16.	Sentir fraqueza em partes do seu corpo	0	1	2	3	4
17.	Pensamentos de acabar com a sua vida	0	1	2	3	4
18.	Sentir-se com medo	0	1	2	3	4

Questionário do Sentido da Vida
(Steger et al., 2006; Crespo & Pires, 2017)

Por favor, indique, para cada um dos itens, o que faz com que sinta que a sua vida é importante, selecionando uma das opções, que variam entre 1 (absolutamente falso) e 7 (absolutamente verdadeiro). Não existem respostas certas ou erradas. Não deixe nenhuma pergunta por responder. As suas respostas são confidenciais e o tratamento de resultados garantirá o seu anonimato.

		Absoluta mente falso	Maioritaria mente falso	Al go fal so	Nem verdad eiro nem falso	Algo verdad eiro	Maioritaria mente verdadeiro	Absoluta mente verdadeiro
1.	Eu compreendo o sentido da minha vida	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ando à procura de alguma	1	2	3	4	5	6	7

	coisa que faça com que a minha vida tenha sentido							
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	1	2	3	4	5	6	7

	significa tiva							
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